

II 5486

85

Thomas Livia
Brăiloiu Dan
Trestioreanu Nicolae

EXERCITII
la
SCARA FIXĂ

29 AUG 1975

8940/5

UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

Cuvînt înainte

În sistemul nostru de educație fizică gimnastica ocupă un loc important, fiind una din ramurile de bază ale acestuia. Ea contribuie la dezvoltarea normală a organismului, la întărirea sănătății și la pregătirea multilaterală a tineretului și a oamenilor muncii.

Continua dezvoltare a gimnasticii impune desfășurarea acestei activități pe baze științifice.

Lucrarea de față este menită să aducă un aport la aplicarea în mod științific a gimnasticii, prin clasificarea exercițiilor la scara fixă și prin prezentarea sistematică a unui însemnat număr de mișcări și exerciții care se pot face la acest aparat.

La scara fixă se pot executa diferite genuri de exerciții, pornind din diferite poziții de bază (stînd, șezînd, culcat, sprijinit și atîrnat). Aparatul poate servi ca un punct de sprijin ajutător pentru brațe, picioare și trunchi, asigurînd în acest fel o mai bună localizare a mișcărilor. O bună parte din mișcările care se fac la scara fixă au și un caracter corectiv asupra ținutei.

Numărul scărilor fixe dintr-o sală de sport se stabilește în raport cu mărimea sălii și a efectivului de elevi, în așa fel încît să ofere posibilitate de lucru la cel puțin jumătate din acest efectiv (ținînd cont că o grupă de lucru cuprinde 30—40 de elevi).

Exercițiile la scara fixă contribuie la dezvoltarea forței, a mobilității articulare și a elasticității musculare. Pentru o parte din exercițiile cu caracter aplicativ care se execută la scara fixă, cum sînt de exemplu căță-

rările și săriturile, se pretinde un deosebit simț de echilibru, forță, îndemânare și curaj.

Ținând cont de varietatea exercițiilor ce se pot executa la scara fixă și deci de multipla sa întrebuințare, scara fixă nu trebuie să lipsească din nici o sală de gimnastică sau de sport. Acest aparat, prin forma simplă de construcție și de instalare, prezintă avantajul că ocupă un spațiu foarte mic, oferind în schimb o mare posibilitate de lucru.

CONSIDERAȚII GENERALE ASUPRA EXERCITIILOR LA SCARA FIXĂ

Exercițiile la scara fixă constituie, pentru profesorul de educație fizică, antrenor sau instructor, un bogat material, cu ajutorul căruia își poate alcătui o lecție cu un conținut variat și consistent.

Acest gen de exerciții mărește posibilitățile de formare a anumitor deprinderi motrice și de dezvoltare a calităților fizice.

Una din calitățile fizice, solicitată în mod deosebit, este forța. Exercițiile la scara fixă pentru dezvoltarea forței sporesc interesul elevilor pentru lecție, făcându-i pe aceștia să participe conștient, iar pe profesor să-și rezolve cu succes sarcina în procesul de instruire și educație.

„Exercițiile la scara fixă dezvoltă forța, suplețea și contribuie la corectarea ținutei defectuoase, a deformărilor coloanei vertebrale și a altor defecte“ (A. T. Brikin — Gimnastica, pag. 288). De aici desprindem larga utilitate a exercițiilor la scara fixă, ca și rolul lor deosebit în combaterea defectelor fizice, ivite în timpul creșterii. Procesul de instruire cu ajutorul exercițiilor la scara fixă capătă astfel o orientare igienică, de menținere și întărire a sănătății. Iar sarcina întăririi sănătății obligă profesorul sau antrenorul să țină seama de particularitățile dezvoltării fizice și să-și aleagă materialul în concordanță cu posibilitățile fizice ale elevilor.

Culegerea și sistematizarea de față a exercițiilor la scara fixă ușurează și extind folosirea lor în lecțiile de educație fizică, materialul fiind sistematizat într-o

succesiune care înlesnește profesorului respectarea principiilor didactice. Această sistematizare și succesiune face ca regulile „de la ușor la greu” și „de la simplu la complex” să fie riguros aplicate de profesor în întrebuintarea exercițiilor la scara fixă, atât în cadrul aceleiași lecții, cât și de la lecție la lecție.

În general, exercițiile la scara fixă nu sînt dificile prin coordonare, ci mai mult prin efortul fizic pe care îl cer. Amplitudinea mișcărilor, precum și grădarea efortului, se realizează în exercițiile la scara fixă și datorită numărului mare de șipci pe care le are aceasta. De asemenea, datorită construcției scării fixe mișcarea poate fi foarte bine localizată și astfel se poate realiza o bună acțiune asupra grupelor musculare.

Scara fixă, prin construcția ei, permite să se execute exerciții cu grupe diferite ca pregătire, vîrstă și sex. Scările fixe trebuie să fie în număr suficient pentru a da posibilitatea să se lucreze cu cel puțin jumătate din elevii grupei, iar la exercițiile cu par-tener, să lucreze întreaga grupă. Cînd lecția se desfășoară cu începători, mai ales cu copii, se va supraveghea priza corectă și, spre a nu se produce accidente, se vor lua măsuri de asigurare și ajutor și se va căuta ca lecția sau antrenamentul să decurgă în mod disciplinat.

Exercițiile la scara fixă pot fi folosite în toate părțile lecțiilor de educație fizică, cu precădere în partea pregătitoare. În această parte, la începutul ei, pentru organizarea colectivului se pot face ruperi de rînduri cu diferite feluri de urcări la scara fixă, sau anumite jocuri de atenție, cu cățărări și opriri pe aparat în anumite poziții, la semnale date prin surprindere.

Tot în partea pregătitoare se includ exercițiile de dezvoltare generală și de pregătire a aparatului locomotor în vederea efortului din partea fundamentală. În acest scop se fac exerciții de forță, întindere și

relaxare. De asemenea, din grupa exercițiilor de dezvoltare generală se pot face mișcări de arcuire, balanșări și val. În lecția de gimnastică artistică, partea pregătitoare poate cuprinde elemente de balet clasic, care — în cazul cînd sala nu este prevăzută cu bară — se execută cu sprijin la scara fixă, pentru controlul pozițiilor și mișcărilor diferite.

În partea fundamentală a lecției se folosesc jocuri, ștafete și sărituri la scara fixă, pentru dezvoltarea îndemînării, coordonării, vitezei de reacție, sau mișcări pregătitoare în vederea exercițiilor care urmează a fi efectuate în atelierul respectiv, necesare pentru dezvoltarea forței sau a mobilității. În lecțiile de gimnastică acrobatică se folosesc exerciții pregătitoare la scara fixă pentru învățarea elementelor ca: podul, stînd pe mîini, sfoara etc. Cu ajutorul acestor exerciții profesorul conduce treptat pe executant către exercițiul propus pentru învățare.

În partea de încheiere se pot face exerciții de relaxare sub formă de jocuri ușoare.

În cadrul culturii fizice medicale, exercițiile la scara fixă sînt întrebuintate în scop profilactic și curativ.

SISTEMATIZAREA EXERCITIILOR LA SCARA FIXĂ

În lecțiile de educație fizică cu elevii, studenții sau tineretul din întreprinderi, cît și în pregătirea sportivilor de performanță, exercițiile la scara fixă sînt foarte utile, contribuind la dezvoltarea generală a organismului și, după caz, la pregătirea specifică.

Exercițiile la scara fixă cuprind forme foarte variate, iar în clasificarea lor trebuie să ținem seama de mai multe elemente care se referă la:

- caracterul activității musculare;
- scopul aplicativ al exercițiilor;

— părțile corpului asupra cărora acționează exercițiile;

— modul efectuării exercițiilor;

Folosind aceste criterii, am împărțit exercițiile la scara fixă astfel:

I. Exerciții de bază pentru pregătirea aparatului locomotor. Aceste exerciții dezvoltă mușchii întregului corp, mobilitatea articulațiilor și pregătesc organismul pentru executarea unor exerciții mai dificile. Sarcinile acestor exerciții sînt de a dezvolta forța musculară, viteza de contracție și elasticitatea mușchilor, de a influența pozitiv funcțiile organelor interne, de respirație și circulație, precum și de a contribui la formarea ținutei corecte a corpului.

Această grupă cuprinde exerciții pentru musculatura membrelor superioare, a trunchiului și a membrelor inferioare.

În descrierea lor s-a urmărit o anumită gradație atît în ceea ce privește poziția de plecare (de la poziția stînd pînă la atîrnat), cît și dificultatea exercițiului. Tot în cadrul acestei grupe au fost incluse și exerciții la scara fixă combinate cu alte aparate sau obiecte portative, și exerciții executate cu partener.

II. Exerciții pentru formarea deprinderilor motrice de bază, în care sînt cuprinse cățărările la scara fixă și săriturile.

Aceste exerciții au o mare însemnătate aplicativă, contribuind la dezvoltarea multilaterală a executanților. Ele se includ, de obicei, în partea fundamentală a lecției.

Exercițiile de cățărare la scara fixă cer un efort fiziologic mare și, de aceea, în lecțiile de gimnastică sportivă trebuie evitată îmbinarea, de exemplu, dintre exercițiile la paralele și cățărările la scara fixă, care supun la efort aceleași grupe musculare.

III. Jocuri și ștafete. Jocurile și ștafetele descrise la scara fixă nu oglindesc decît parțial posibilitățile de combinare a acestora. Pe baza materialului exis-

tent, profesorul sau antrenorul pot să-și imagineze numeroase alte jocuri, prin care să realizeze completarea pregătirii fizice generale și moral-volitive a elevilor.

IV. Exerciții la scara fixă, pregătitoare pentru gimnastica artistică și acrobatică. În această grupă au mai fost incluse și câteva legări de exerciții, executate la scara fixă din diferite poziții și avînd un număr mai mare de timpi.

V. Considerații generale în legătură cu indicațiile sau contraindicațiile practicării exercițiilor la scara fixă în anumite deficiențe fizice.

DOZAREA EXERCITIILOR

În cadrul lecțiilor de educație fizică, pentru dozarea rațională a exercițiilor se va ține seama de particularitățile individuale, fizice și psihice ale executanților, în raport cu vîrsta și sexul.

Urmărind aceste indicații, intensitatea exercițiilor trebuie să se mărească treptat, iar dozarea să se facă prin următoarele mijloace:

- a) mărirea duratei de executare;
- b) schimbarea vitezei de executare;
- c) mărirea gradului de dificultate;
- d) mărirea sau micșorarea amplitudinii mișcării;
- e) modificarea poziției de plecare;
- f) modificarea prizei pe șipcă.

Toate acestea, îmbinate judicios de către profesor, antrenor sau instructor, asigură gradarea normală a exercițiilor.

DESCRIEREA SCĂRII FIXE

Scara fixă este formată din două bare laterale (stîlpii de susținere) și un număr mai mare sau mai mic de șipci (14—19). În general se construiesc gru-

puri de 2—6 scări, deoarece montarea lor este mult mai ușoară.

Dimensiunile barelor laterale sînt următoarele:

	Pentru copii	Pentru adulți
Înălțimea	2,5 m	3 m
Lățimea	11,5 cm	15 cm
Grosimea	3—4 cm	4—5 cm

Între cele două bare laterale se lasă o distanță de 75 cm (pentru copii) sau de 90 cm (pentru adulți).

Șipcile au o formă ovoidă, avînd diametrul mare de 4—5 cm pentru adulți și 4 cm pentru copii, iar diametrul mic respectiv de 3,2 cm și 2,8 cm. Ele se fixează în orificiile ce se găsesc pe latul barelor laterale.

Aranjarea șipcilor în barele laterale se face după următoarele reguli: prima șipcă se fixează la aproximativ 5 cm mai jos decît înălțimea stîlpilor. De la aceasta și pînă la următoarea de sub ea se lasă un spațiu ce variază după lungimea brațelor executanților (șipca a doua trebuie să vină sub omoplați, cînd aceștia stau atîrnați de șipca de sus). În general, spațiul este de 55—70 cm pentru adulți și 40—50 cm pentru copii, și este necesar pentru a permite capului și cefii să stea în ușoară extensie.

Distanța dintre celelalte șipci este de 10 cm pentru adulți și 7,5 cm pentru copii.

În *fig. 1 a* este ilustrată o astfel de scară fixă (văzută din față), cu o singură șipcă de apucare, pentru executanți de talie mare. În *fig. 2 a* este indicat felul în care se montează șipcile.

Aceste scări fixe nu pot fi însă folosite decît de executanții care au lungimea brațelor potrivită golului dintre primele două șipci. În consecință, scărilor fixe-tip li se pot aduce următoarele modificări, ca

să poată fi folosite de executanți de orice talie: sub prima șipcă, la distanță de 15 cm, se așază încă una, care servește pentru apucare celor ce au brațele mai scurte. Pentru a nu stînjeni însă încheietura pumnului și antebrățului cînd se lucrează la șipca de sus, este

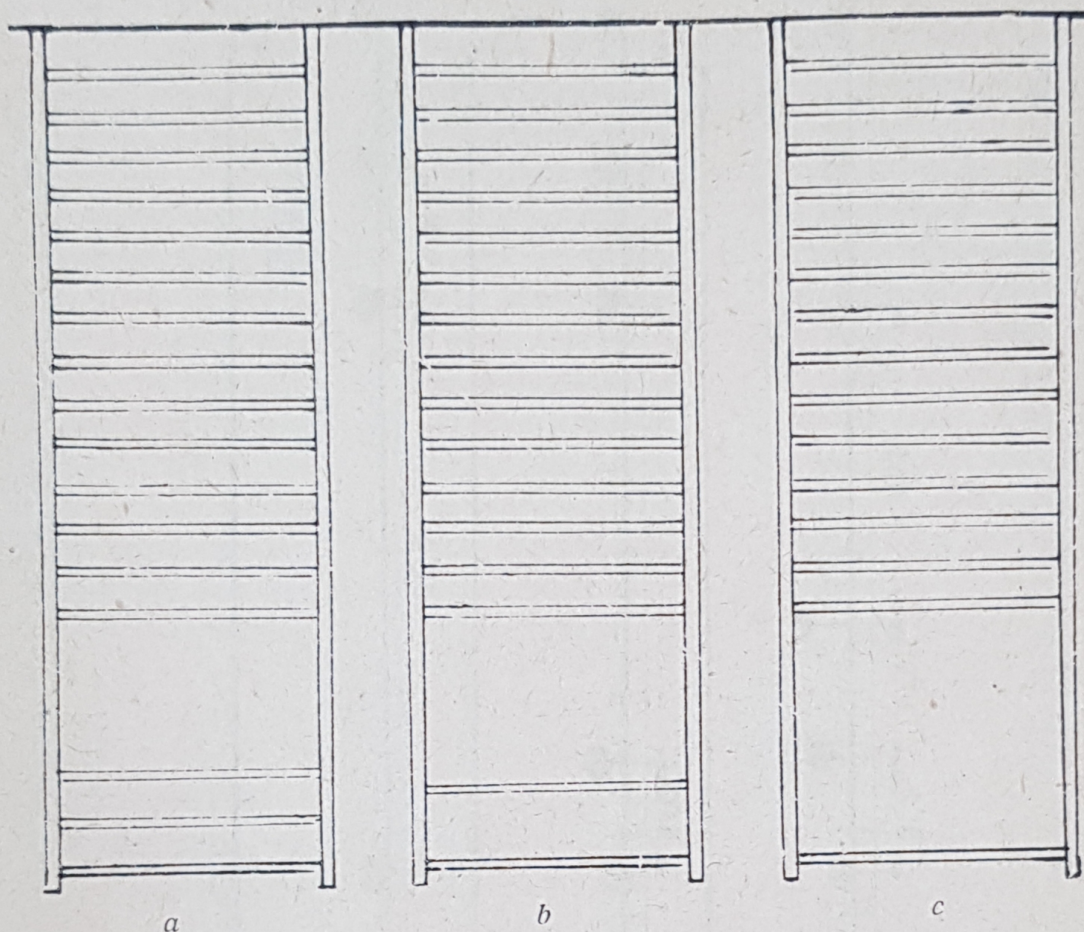


Fig. 1

nevoie ca aceasta să fie montată puțin mai înapoi decît cea de sus (1—2 cm) (*fig. 1 b și 2 b*).

Pentru colectivele de copii se mai fixează o șipcă la distanța de 15 cm sub cea de a doua (*fig. 1 c și 2 c*).

Acest ultim model (cu trei șipci de apucare) este și cel mai practic, întrucît la el pot lucra executanți de orice talie.

O indicație pentru toate modelele de scări fixe descrise mai sus: șipca ce se găsește sub cea de spri-

jin a omoplaților (deci a treia de sus la modelul 1 a și 2 a, a 4-a la modelul 1 b și 2 b și a 5-a la modelul 1 c și 2 c) trebuie fixată puțin mai înapoi (cu 1—2 cm) decât cea de sprijin a omoplaților, pentru a nu stîn-

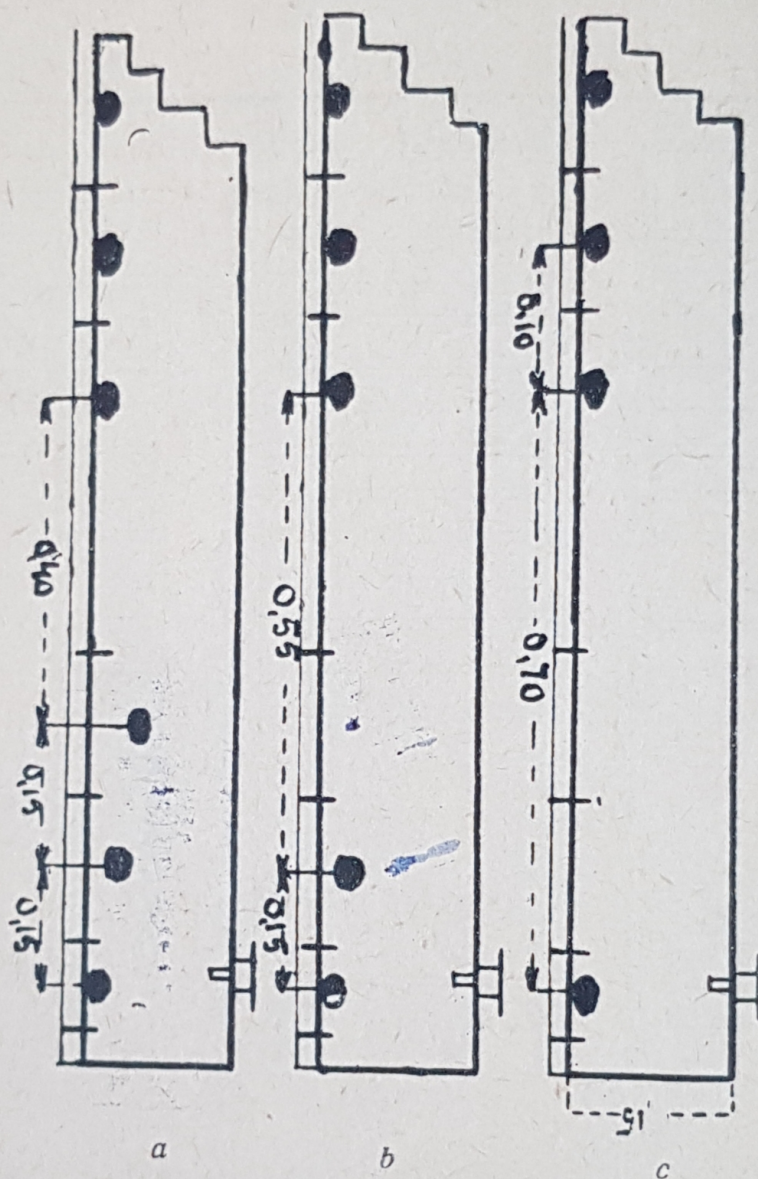


Fig. 2

jeni coloana vertebrală în regiunea dorsală, la anumite mișcări.

Distanța dintre șipci și perete trebuie să fie de 10—12 cm.

Este bine ca șipcile să fie prinse și în șuruburi. Scările fixe se așază vertical lângă perete, fiind fixate astfel: stâlpii de susținere (barele laterale, mar-

ginale) se îngroapă 5—6 cm în dușumea; la mijloc și sus se fixează în vincluri (fier lat de 2—3 cm, în formă de unghi drept), ce se prind cu o latură pe barele laterale ale scărilor fixe, iar cu cealaltă într-o șipcă groasă de 6—8 cm, îngropată în zid, în beton, sau prinsă cu cârlige puternice în formă de U ce corespund în partea cealaltă a zidului.

Fiind supuse în timpul lucrului la presiuni și tracțiuni mari, orice superficialitate în montarea scărilor fixe poate da loc la accidente.

Pentru a se păstra cât mai bine, se recomandă vopsirea lemnului în ulei de culoare galben-portocalie.

EXERCIȚII DE BAZĂ PENTRU PREGĂTIREA APARATULUI LOCOMOTOR

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MUSCULARE (DE CONTRACȚIE)

Membrele superioare

2/ 1. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite în dreptul umerilor, corpul lipit de scară — întinderea și îndoirea brațelor pînă la limită, trunchiul menținîndu-se tot timpul drept (*fig. 3*).

Se execută de 4—8 ori.

2. Stînd cu umărul spre scara fixă, apucat cu brațul drept îndoit în dreptul umărului, corpul lîngă scară — întinderea și îndoirea brațului.

Se execută de 4—8 ori.

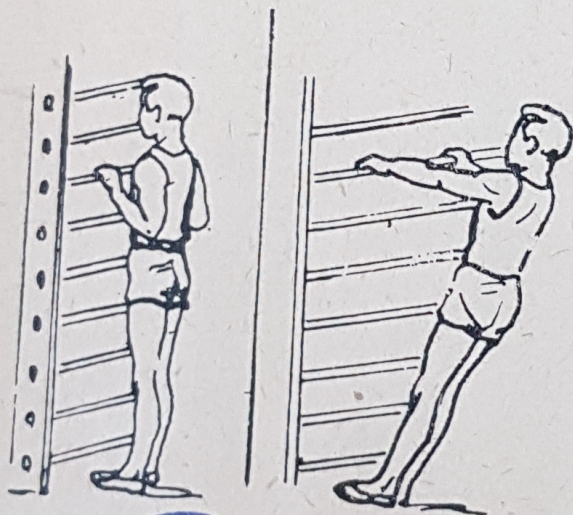


Fig. 3



Fig. 4

3. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — cădere înainte, cu îndoirea brațelor în sprijin pe șipcă, apoi, prin împingere în brațe, revenire în poziția de plecare (*fig. 4*).

Se execută de 4—8 ori.

Trunchiul se menține drept, iar căderea înainte se face apucând șipca la diferite înălțimi. Se poate îngreua mărinđ distanța de la scara fixă.

1. 4. Stînd cu fața la scara fixă, brațele întinse sus, apucat cu priza de jos, corpul lipit de scară — tragere în brațe (fig. 5).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeași mișcare se poate executa din poziția stînd cu fața la scara fixă, apucat cu priza de sus.

5. Stînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele întinse, corpul lipit de scară — tragere în brațe.

Se execută de 4—8 ori.

6. Sprijin ghemuit, cu spatele la scara fixă — urcare cu picioarele din șipcă în șipcă, pînă în poziția

(X) — (XII)

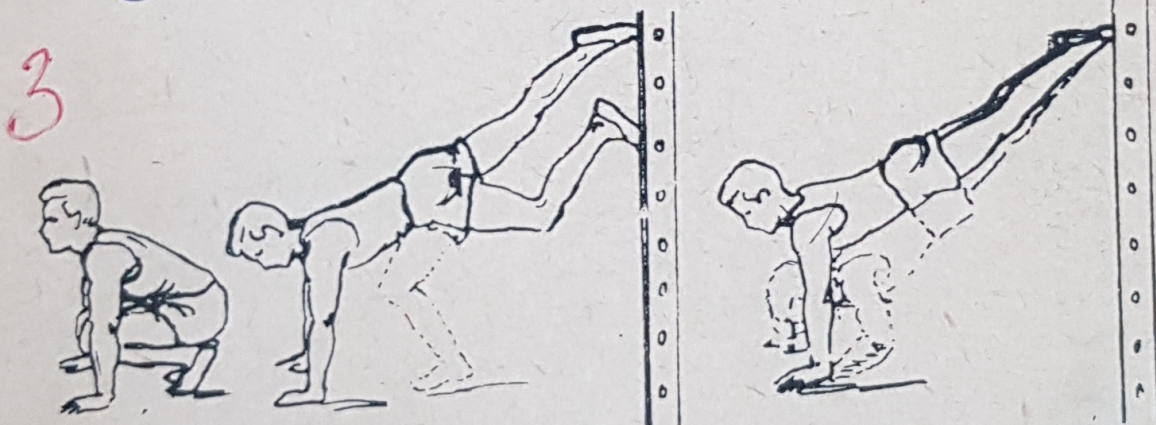


Fig. 6

stînd pe mîini cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipcă, îndoirea lentă a brațelor și întinderea lor rapidă, apoi coborîre în ghemuit (fig. 6).

7. Înainte culcat, apucat cu brațele întinse de prima șipcă a scării fixe — tracțiune în brațe, alunecând pe sol, și revenire prin împingere în brațe.

Se execută de 4—8 ori.

Se poate efectua și cu un braț.

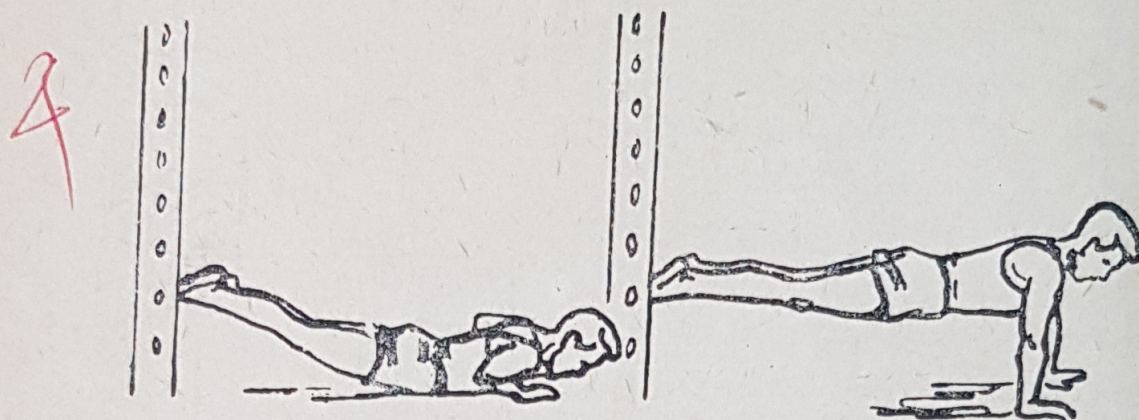


Fig. . 7

8. Înainte culcat, vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipca 2—5, palmele așezate pe sol în dreptul pieptului — întinderea brațelor cu ridicarea șezutei (fig. 7).

Se execută de 3—6 ori.

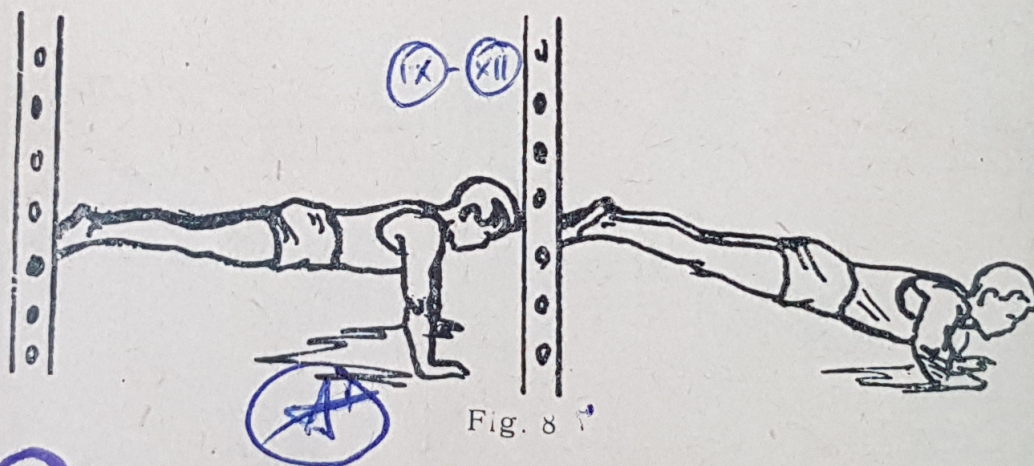


Fig. 8

9. Sprijin culcat cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipcă la diferite înălțimi — îndoirea și întinderea brațelor (fig. 8).

Se execută de 4—8 ori.

10. Din aceeași poziție — deplasare laterală pe brațe spre stînga și spre dreapta.

2. 11. Sprijin culcat înapoi, vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipcă la diferite înălțimi — îndoirea și întinderea brațelor (fig. 9).

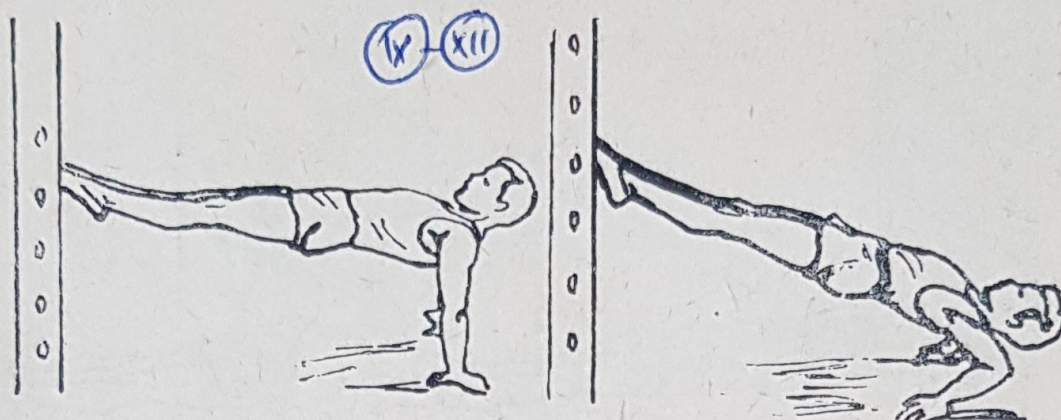


Fig. 9

Se execută de 4—8 ori.

12. Sprijin culcat lateral, cu vîrfurile picioarelor pe șipca 2—5 — îndoirea și întinderea brațului de sprijin (fig. 10).

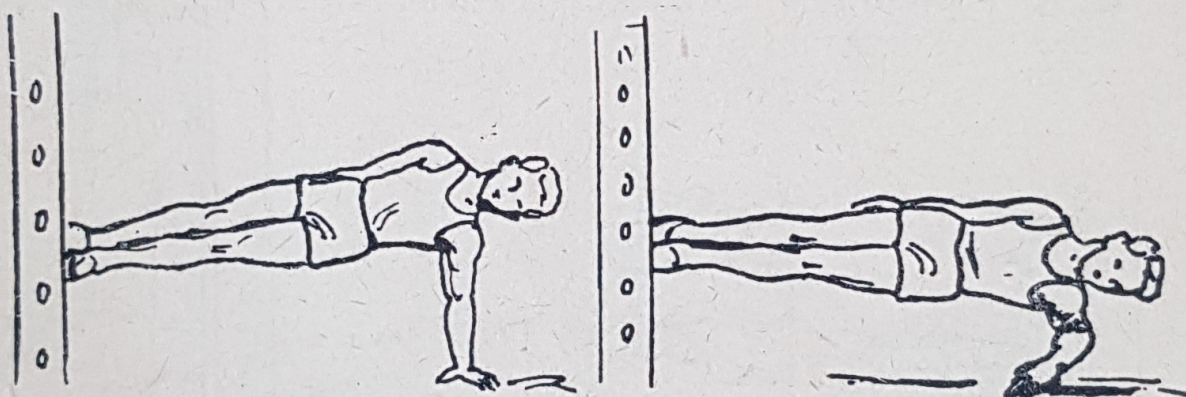


Fig. 10

+1 Se execută de 2—3 ori.

13. Pe spate culcat, apucat cu brațele întinse de prima șipcă — tracțiune în brațe, urcînd cîteva șipci (fig. 11).

Se execută de 3—4 ori.

14. Atîrnat cu fața la scara fixă, apucat cu priză de jos — tracțiune în brațe.

Se execută de 4—8 ori.

Aceeași mișcare se poate executa cu priză de sus.
 15. Culcat pe banca înclinată, sprijinită pe șipcă la diferite înălțimi — urcare cu ajutorul brațelor pînă

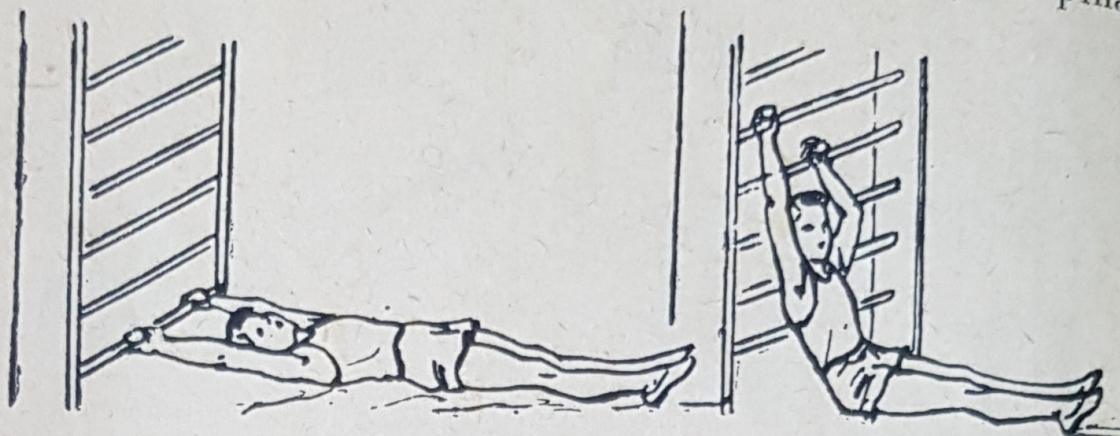


Fig. 11

la scara fixă, apucat de ultima șipcă și coborîre cu fața la scara fixă, din șipcă în șipcă numai în brațe (fig. 12).

16. Stînd pe mîini pe bancă, cu sprijinirea picioarelor pe scara fixă — îndoirea și întinderea brațelor.

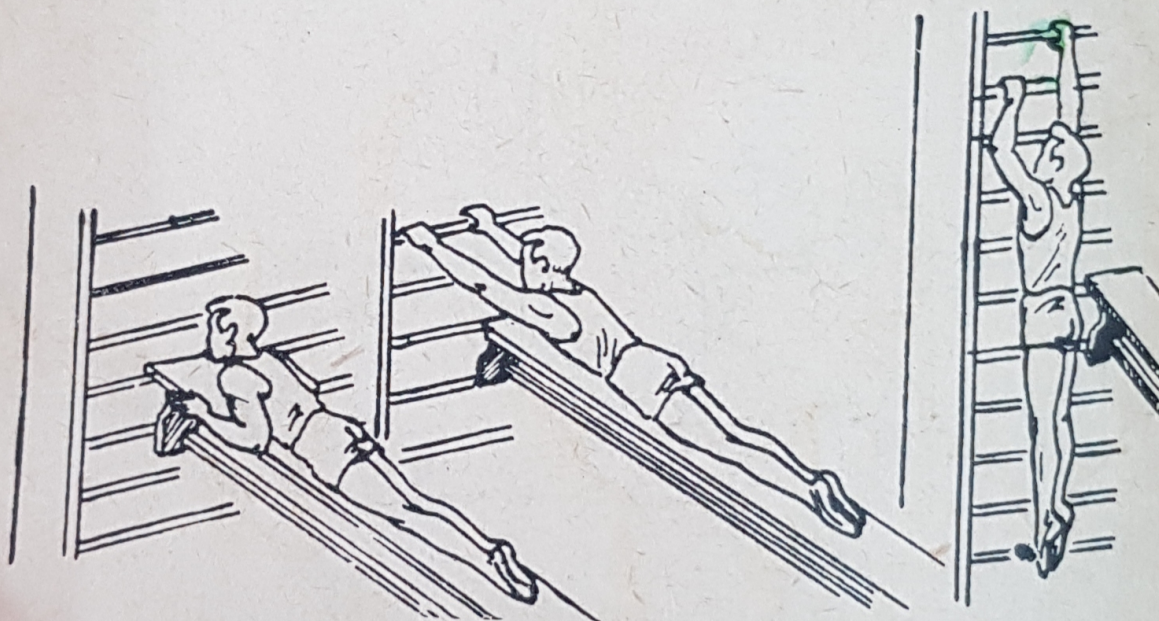


Fig. 12

Banca se așază paralel cu scara fixă la 2—3 lungimi de talpă depărtare.

17. Sprijin culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipcă 3 sau 4, mîinile pe bancă

— ridicarea și coborîrea alternativă a picioarelor, menținînd corpul drept (*fig. 13*).

18. Executantul se culcă pe spate, cu capul spre scara fixă, și apucă șipca cu brațele întinse; parte-

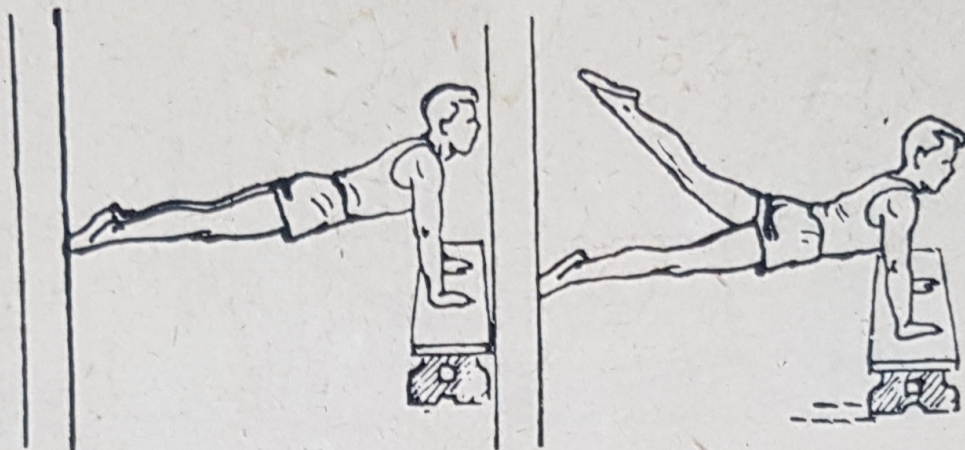


Fig. 13

nerul, stînd ghemuit, apucă de gleznela executan-
tului și opune rezistență la îndoirea și întinderea
bratelor (*fig. 14*).

19. Executantul se culcă pe spate, cu capul spre
scara fixă (capul lîngă scară); partenerul stă cu fața

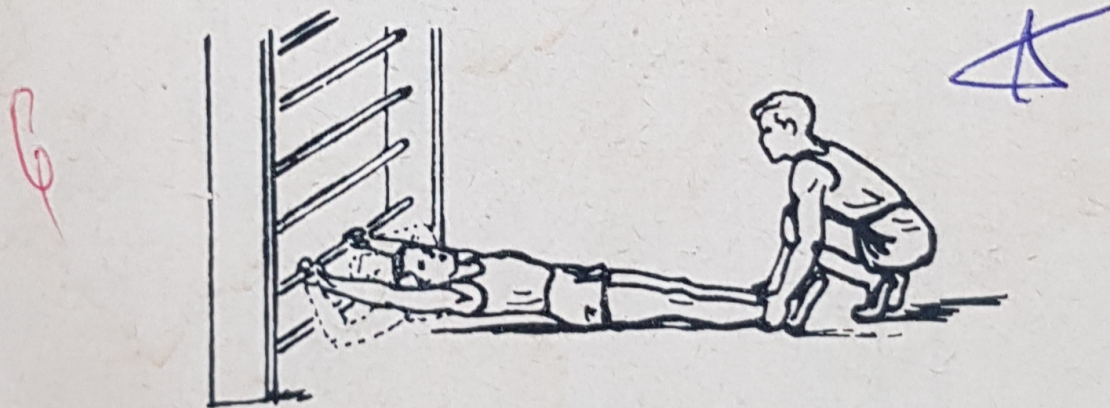


Fig. 14

la scara fixă, sprijinit cu tălpile pe mîinile îndoite
ale executantului, și apucă șipca în dreptul umerilor;
executantul îl ridică și-l coboară, întinzînd și îndoind
brațele (*fig. 15*).

20. Executantul este atîrnat cu fața la scara fixă
apucînd șipca cît mai sus — ridicare în brațe și trecere

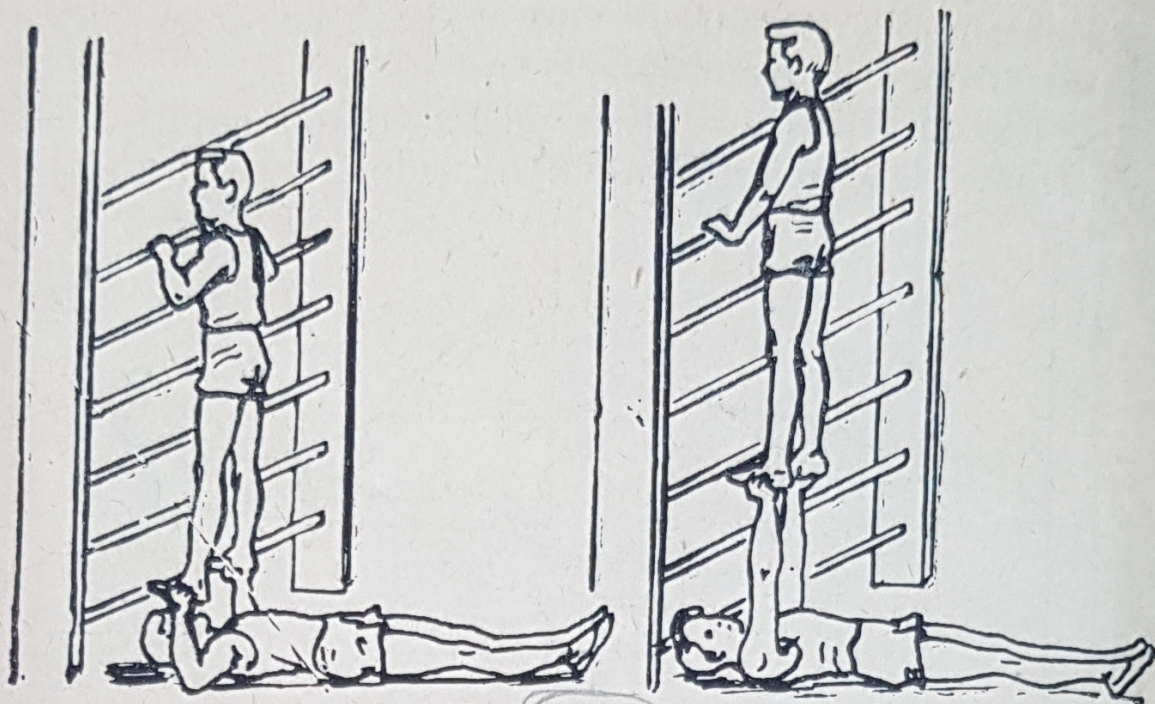


Fig. 15

în sprijin cu ajutorul partenerului, care împinge ușor cu mâinile sub tălpile executantului (fig. 16).

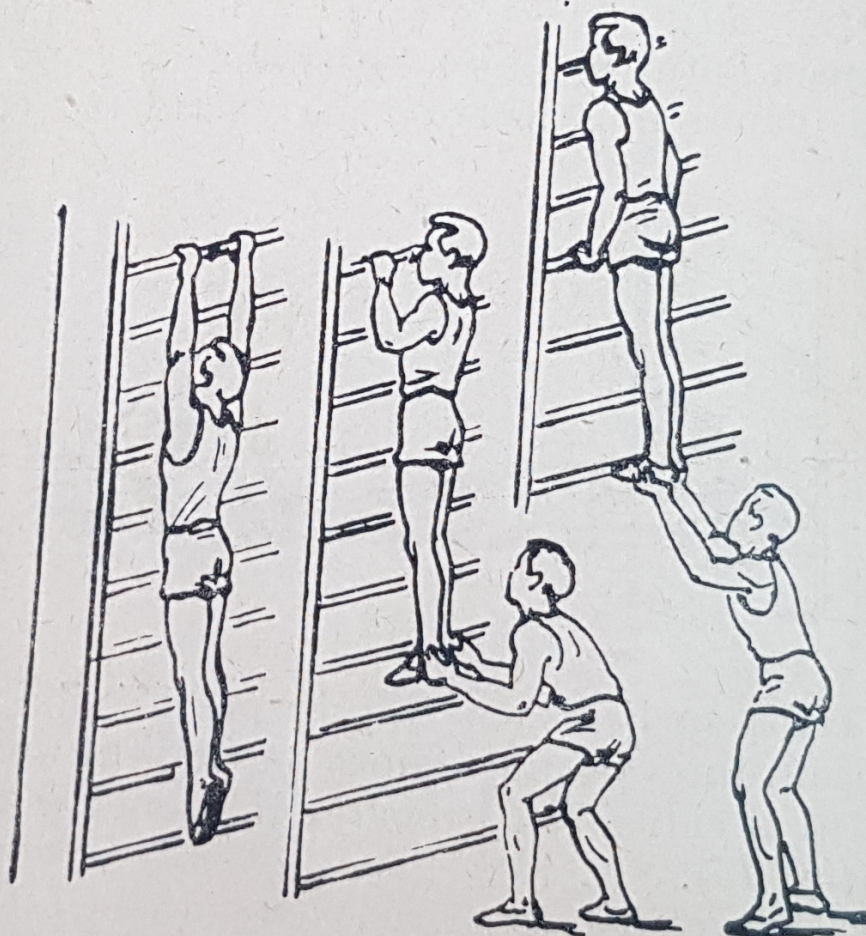


Fig. 16

Notă. Pentru exercițiile care se execută în doi este necesară respectarea anumitor reguli:

— să se mărească treptat amplitudinea mișcării și să se solicite gradat forța partenerului;

— partenerii să fie aproximativ de aceeași forță, talie și greutate;

— unele exerciții prin specificul lor vor fi executate numai de băieți;

— după executarea exercițiului, partenerii își schimbă rolurile între ei.

Trunchi

a. *Musculatura spatelui*

21. Stînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele îndoite în dreptul șoldului, corpul lipit de scară — întinderea brațelor și revenire (*fig. 17*)

Se execută de 4—8 ori.

22. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă, un picior sprijinit pe șipcă la diferite înăl-

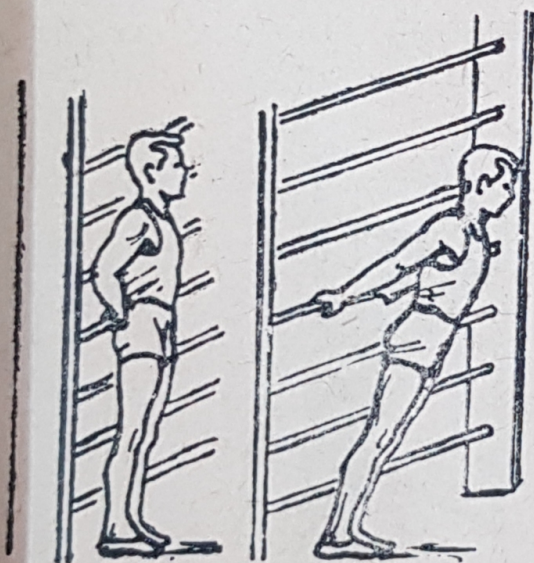


Fig. 17

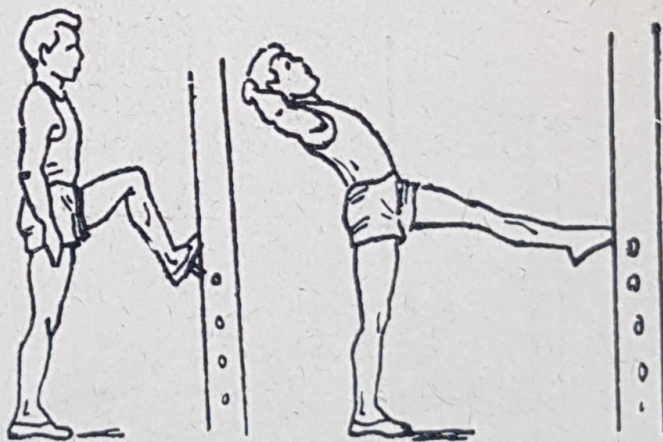


Fig. 18

țimi — extensia trunchiului cu brațele în diferite poziții (*fig. 18*)

Aceeași din poziția stînd cu umărul la scara fixă.

23. Stînd cu spatele la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă, cu vîrful unui picior sprijinit înapoi pe șipcă — extensia trunchiului, cu brațele în diferite poziții. Piciorul se sprijină pe șipcă la diferite înălțimi.

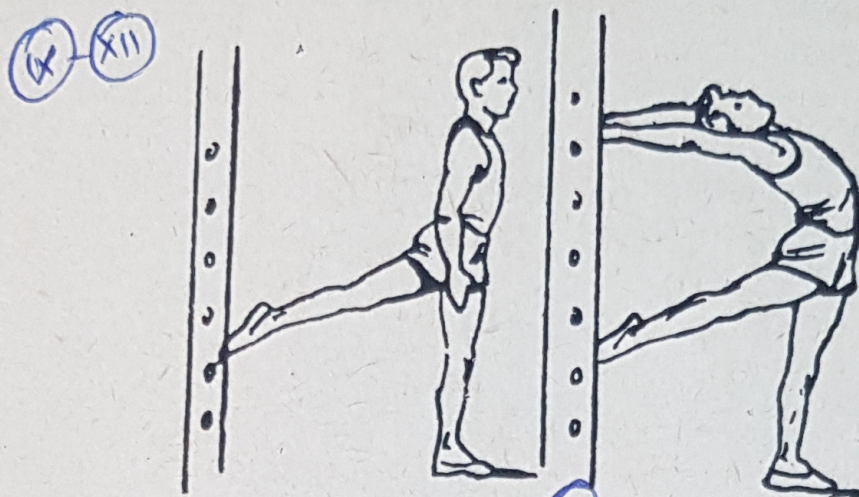


Fig. 19

24. Stînd cu spatele la scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit înapoi pe șipcă — extensia lentă a trunchiului cu apucarea șipcii (fig. 19).

Se execută de 3—4 ori.

25. Stînd pe genunchi, cu spatele la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — îndo-

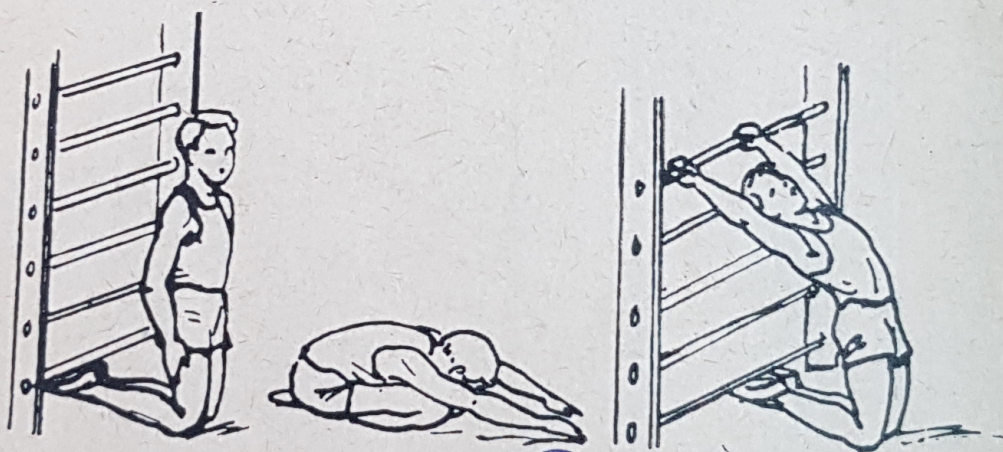


Fig. 20

irea trunchiului înainte, cu așezare pe călcîie, apoi ducerea brațelor în sus și înapoi apucînd șipcă, tracțiune (fig. 20).

+2 Se execută de 4—8 ori.

26. Șezînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele întinse — tragere în brațe cu ridicarea trunchiului de pe dușumea. Trunchiul se menține drept și picioarele întinse (fig. 21).



Fig. 21

Se execută de 4—8 ori.

27. Șezînd cu spatele la scara fixă, sprijinit cu brațele îndoite (coatele pe șipcă) — ridicarea bazinului pînă în poziția sprijin culcat înapoi (fig. 22).

Se execută de 4—6 ori.



Fig. 22

+1 28. Înainte culcat, apucat cu brațele întinse de prima șipcă — tracțiune în brațe, urcînd din șipcă în șipcă, cu capul și trunchiul în extensie (fig. 23).
Se execută de 3—4 ori.

29. Înainte culcat cu capul spre scara fixă, apucat cu mâinile de șipca 3 sau 4 — extensie puternică, cu ridicarea picioarelor întinse (fig. 24).

30. Înainte culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima șipcă — extensia trunchiului, cu brațele în diferite poziții.

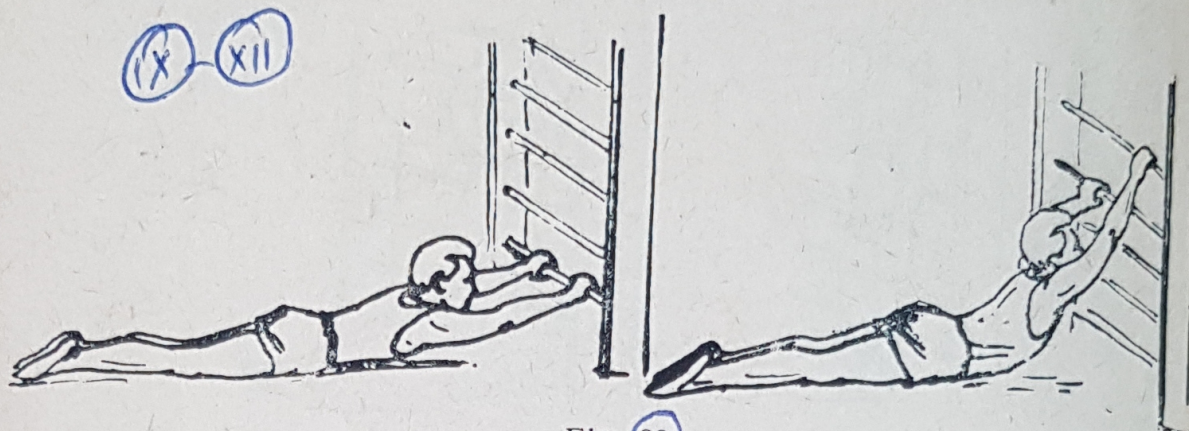


Fig. 23

Se poate executa aceeași mișcare, sprijinind vîrful picioarelor pe șipca 1, 2 sau 3.

31. Șezînd pe banca în lățime cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca 1 sau 2, mâinile la ceafă — aplecarea trunchiului la 45° , cu arcuirea coatelor înapoi.

32. Înainte culcat peste banca în lățime (la nivelul umerilor), picioarele spre scara fixă, călcîiele sprijinite sub șipca 2 — extensia trunchiului cu arcuire de brațe (fig. 25).

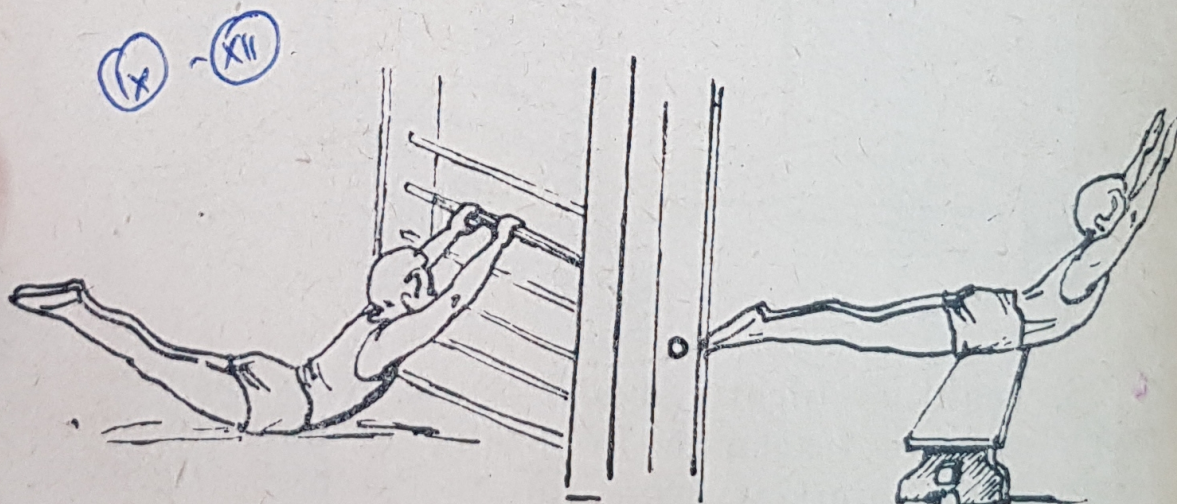


Fig. 24

Fig. 25

33. Sprijin culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipca 3 sau 4, mîinile pe bancă — deplasare laterală pe mîini, în lungul băncii, și

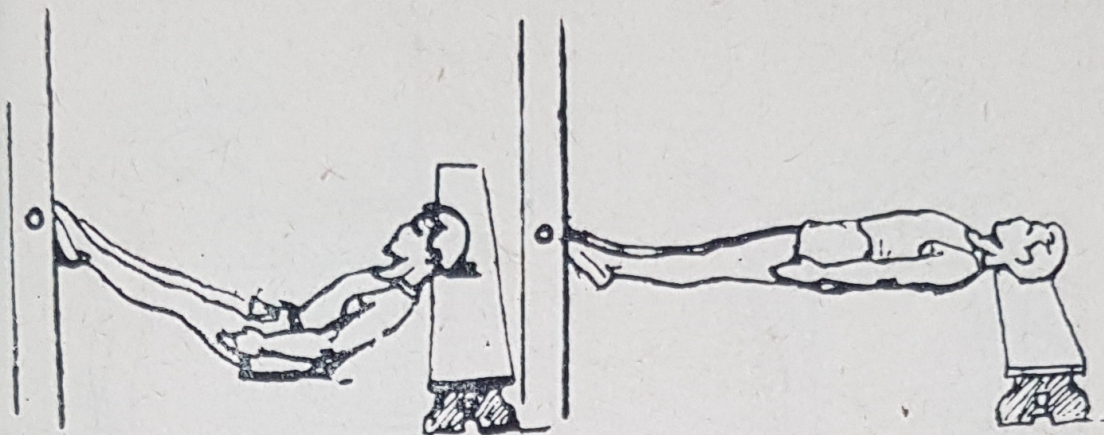


Fig. 26

pe vîrfurile picioarelor, care alunecă pe șipcă, brațele și corpul întinse și încordate.

34. Pe spate culcat cu picioarele spre scara fixă, sprijinind călcîiele pe șipca 3 sau 4, iar ceafa pe banca în lățime, brațele lângă corp, șezuta pe sol — îndreptarea trunchiului și revenire (fig. 26).

35. Executantul se află în poziția depărtat stînd cu fața la scara fixă, trunchiul aplecat la orizontală, apucat cu mîinile de șipcă; partenerul stă lateral sau între brațele executantului, cu palmele pe spatele acestuia, în regiunea omoplaților. Executantul încearcă să ridice trunchiul spre verticală cu spatele drept, iar partenerul opune rezistență (fig. 27).

36. Executantul stă cu spatele la scara fixă, apucat în dreptul șoldului, cu trunchiul aplecat la orizontală; partenerul, cu mîinile sprijinite pe omoplații executantului, opune rezistență la ridicarea trunchiului și invers la revenire (rezistență alternativă) (fig. 28).

Același exercițiu din stînd pe genunchi sau șezînd pe călcîie, cu spatele la scara fixă, trunchiul aplecat la orizontală, mîinile apucînd de șipcă în dreptul șoldului.

37. Executantul se află în poziția șezând cu spatele la scara fixă, brațele întinse, apucat de șipcă; partene-



Fig. 27

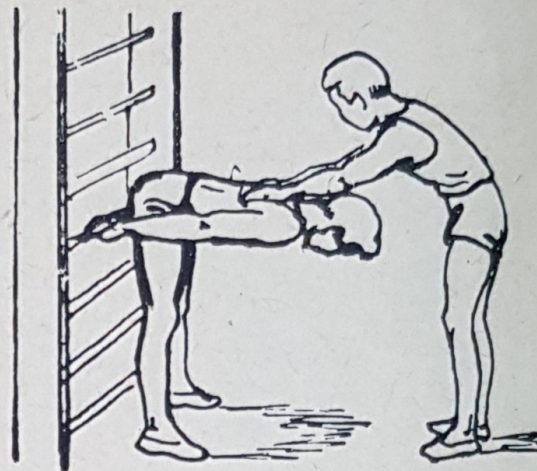


Fig. 28

rul prinde gleznele executantului și-l trage cu trunchiul la orizontală (corpul întins complet), apoi ridică

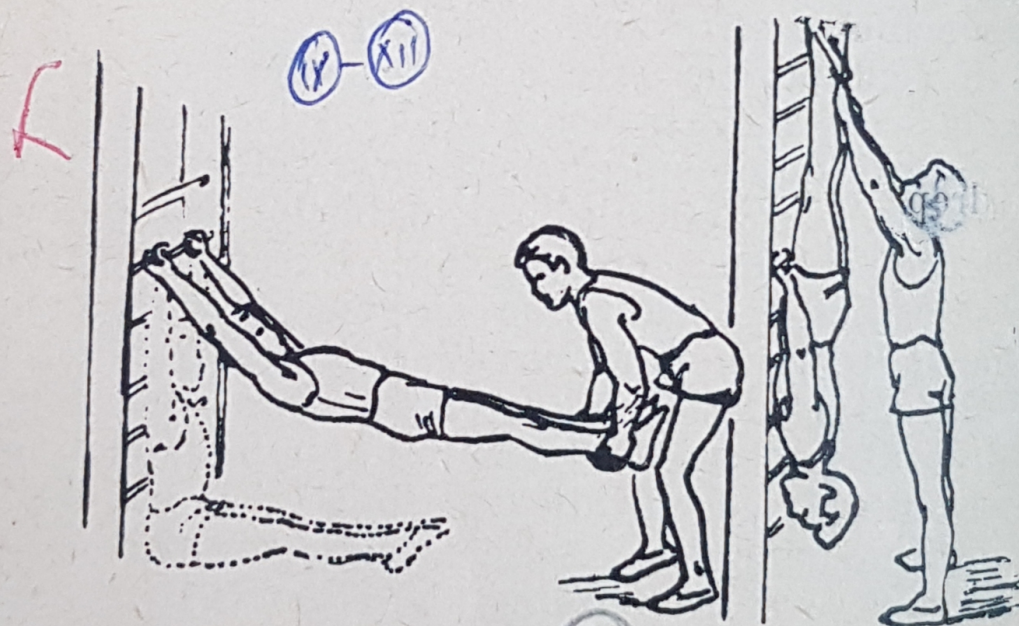


Fig. 29

picioarele spre scară, pînă în poziția atîrnat răsturnat cu fața la scară; revenire tot cu ajutor (fig. 29).

Executantul trebuie să păstreze tot timpul musculatura spatelui încordată.

● 38. Executantul se află în poziția șezând cu fața la scara fixă, cu vârful picioarelor sprijinite sub prima șipcă, brațele pe șold; din această poziție, lăsarea trunchiului pe spate cu rezistență din partea partenerului; la revenire, partenerul împinge cu mâinile spatele executantului, iar acesta opune rezistență (fig. 30).



Fig. 30

b. Musculatura abdominală

39. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă, un picior sprijinit pe șipca 3,4 sau 5 — înclinarea trunchiului înapoi cu brațele în diferite poziții.

Se execută de 4—8 ori.

● 40. Stînd ghemuit, cu umărul drept spre scara fixă, brațul drept apucînd șipca de jos, brațul stîng apucînd deasupra capului — prin tragere și apropiere de scara fixă, ducerea picioarelor întinse lateral, sprijinite pe dușumea (fig. 31).

Trunchiul se menține complet întins.

Se execută de 4—8 ori.

X ● 41. Șezînd cu fața la scara fixă, vârful picioarelor sprijinite sub prima șipcă — lăsarea trunchiului înapoi la diferite înălțimi față de sol și ridicarea lui la verticală (fig. 32).

Se execută de 4—8 ori.

În tot timpul mișcării, spatele rămîne drept și capul în continuarea trunchiului. Se poate executa

și cu picioarele depărtate sau cu picioarele sprijinite pe șipca 2—4.

42. Din aceeași poziție sau șezînd cu genunchii îndoiți ori cu picioarele încrucișate, vîrfurile sprijinite

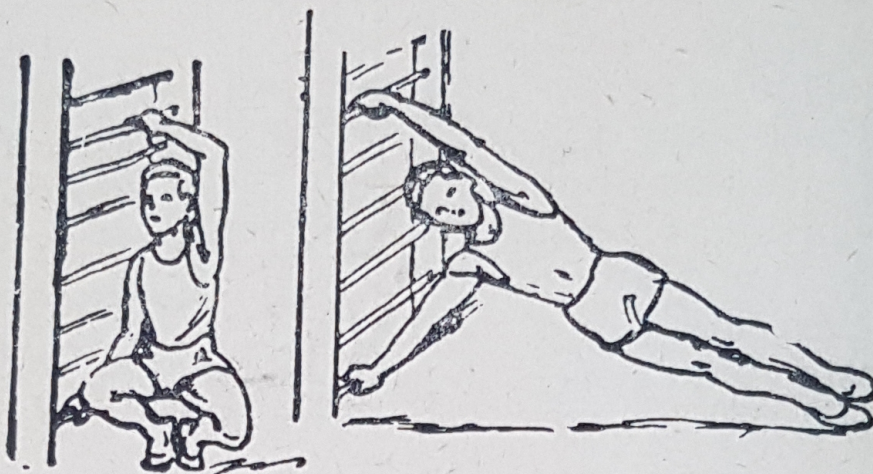


Fig. 31

nite sub prima șipcă — lăsarea trunchiului înapoi pînă la atingerea solului și revenire, cu brațele în diferite poziții: pe șold, la umăr, la ceafă, lateral etc.

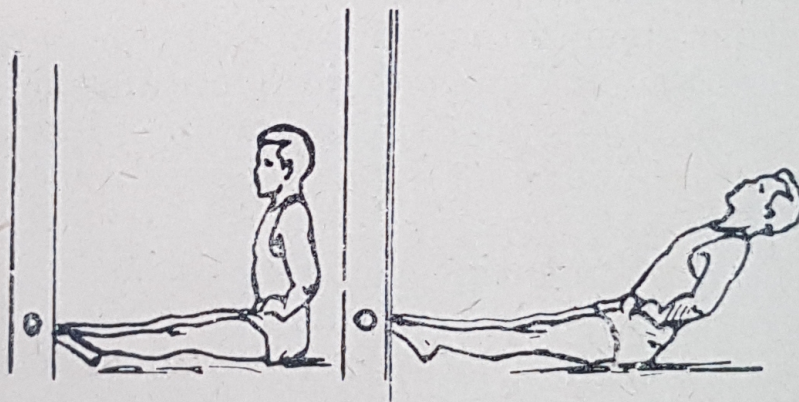


Fig. 32

Aceeași, cu îndoirea unui genunchi la piept.

43. Șezînd pe călcîiul unui picior, celălalt sprijinit cu vîrfurile sub șipca 2 sau 3, cu fața la scara fixă —

înclinarea trunchiului înapoi, cu brațele în diferite poziții (fig. 33).

Se execută de 4—6 ori.

44. Șezînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele îndoite sau întinse în sus — îndoirea genunchilor la piept, alternativ sau simultan (fig. 34).



Fig. 33

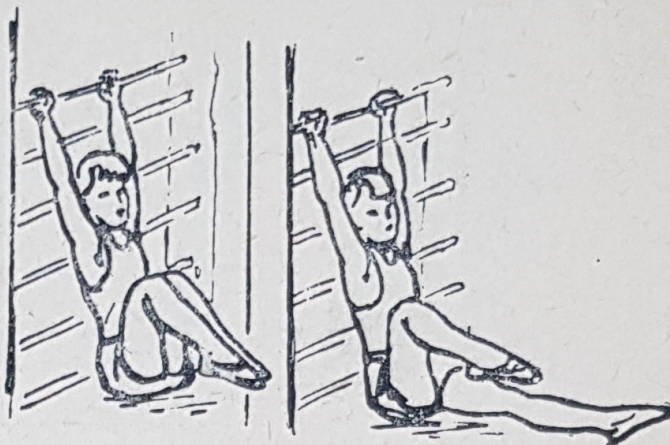


Fig. 34

Mișcarea se execută încet, vîrfurile sînt întinse.

45. Din aceeași poziție — ridicarea unui picior (alternativ) ori a ambelor picioare.

46. Din aceeași poziție — ducerea picioarelor în echer menținut, cu depărtarea și apropierea lor, forfecări, rotări, bicicleta etc. (fig. 35).



Fig. 35

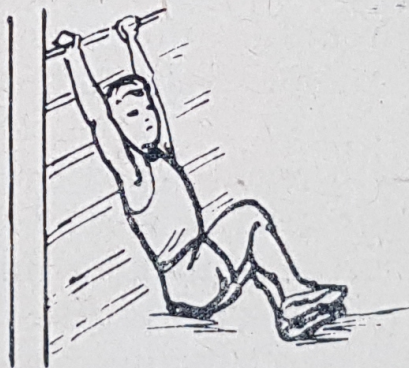


Fig. 36

47. Din aceeași poziție — îndoirea genunchilor spre dreapta, întinderea picioarelor și îndoirea spre stînga (fig. 36).

Mișcarea se execută legat, iar picioarele se mențin tot timpul deasupra dușumelei. Același exercițiu se poate executa și din șezînd cu umărul spre scara fixă, mîna din interior apucînd șipca.

48. Pe spate culcat, cu capul spre scara fixă, apucat cu brațele întinse de prima șipcă — îndoirea genunchilor alternativ sau simultan (*fig. 37*).

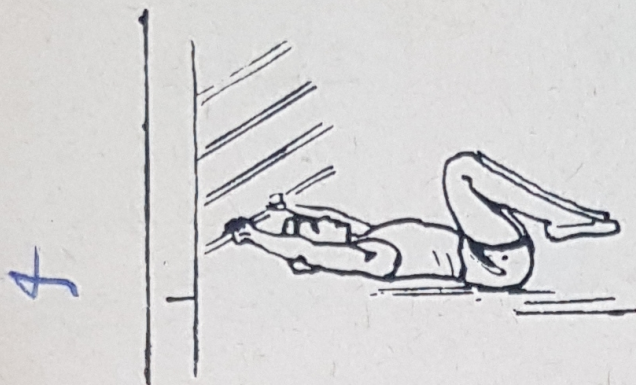


Fig. 37

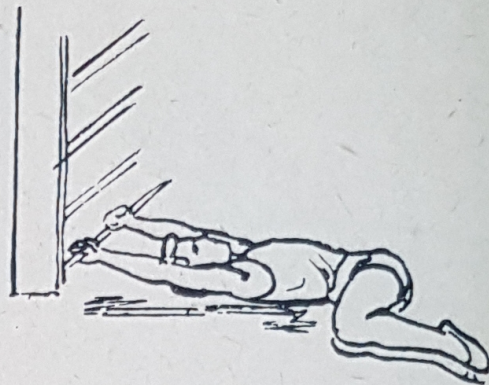


Fig. 38

49. Din aceeași poziție — ridicarea picioarelor la verticală cu depărtarea și apropierea lor, sau îndoirea genunchilor la piept și ducerea lor spre stînga și spre dreapta, pînă ce ating dușumeaua (*fig. 38*).

Aceeași cu coborîrea picioarelor întinse spre stînga și spre dreapta sau cu ducerea unui picior întins peste celălalt picior, atingînd dușumeaua în partea opusă (*fig. 39*).

50. Din aceeași poziție — „bicicleta” sau ridicarea picioarelor pînă la verticală cu forfecarea lor.

Picioarele se mențin întinse.

51. Din aceeași poziție — ducerea picioarelor peste cap, pînă ce vîrfurile ating scara, și revenire (*fig. 40*).

Se execută de 4—8 ori.

Mișcarea se efectuează încet, picioarele sînt întinse, apropiate sau ușor depărtate.

52. Din aceeași poziție — rotarea picioarelor sau rotări mici, executate simultan cu fiecare picior.

X 53. Pe spate culcat, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — ridicarea trunchiului pînă în poziția șezînd, sau numai pînă la 45°, cu brațele în diferite poziții.

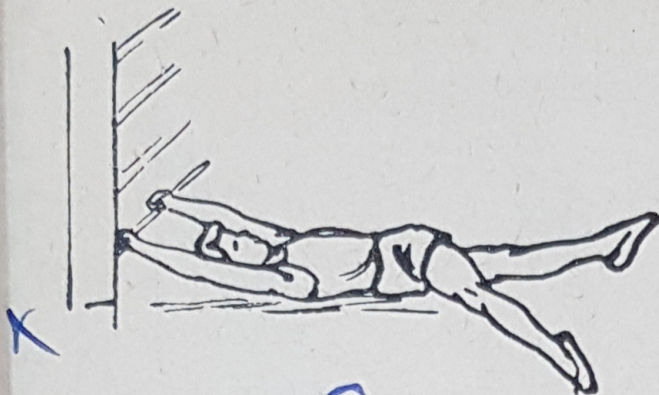


Fig. 39



Fig. 40

54. Sprijin culcat înapoi, cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipca 3 sau 4 — ridicarea și coborîrea alternativă a picioarelor sau îndoirea lor (fig. 41).

Corpul se menține întins complet.

Se execută de 3—6 ori cu fiecare picior.

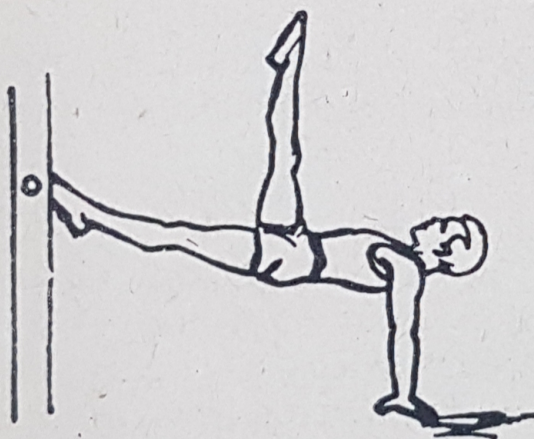


Fig. 41



Fig. 42

+1 55 Stînd sus ghemuit, cu fața la scara fixă, apucat de șipca de sus, cu brațele îndoite în dreptul umerilor — trecere în atîrnat și revenire (fig. 42).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeași mișcare se poate executa cu spatele la scara fixă.

56. Atârnat stînd cu picioarele pe dușumea — îndoirea genunchilor la piept și revenire.

Se execută de 4—8 ori.

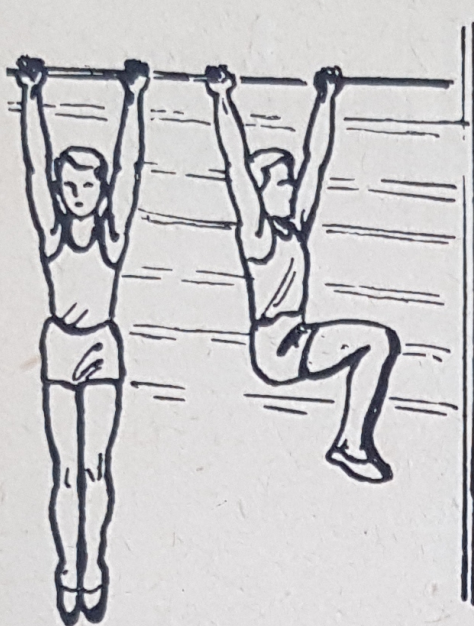


Fig. 43

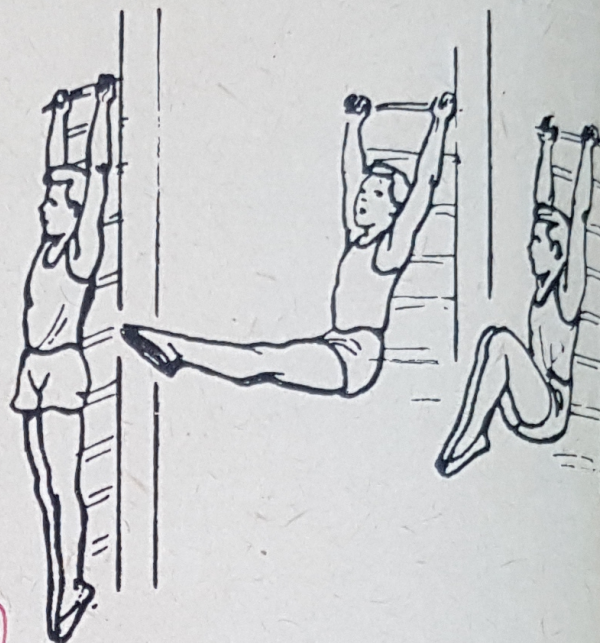


Fig. 44

57. Atârnat de șipca de sus, cu spatele la scara fixă — îndoirea genunchilor cu răsucirea șoldurilor spre stînga, revenire, apoi spre dreapta (genunchii ating scara) (fig. 43).

Se execută de 3—6 ori în fiecare parte.

Aceeași, cu picioarele întinse.

58. Atârnat de șipca de sus, cu spatele la scara fixă — îndoirea genunchilor la piept, alternativ sau simultan; ducerea picioarelor în echer, cu depărtarea și apropierea lor; ridicarea picioarelor la orizontală și coborîrea lor încet (fig. 44).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

59. Din aceeași poziție — ridicarea picioarelor la orizontală cu forfecarea lor în plan lateral sau sagital; rotarea picioarelor.

60. Din aceeași poziție — ridicarea picioarelor în echer sau mai sus, pînă la atingerea cu vîrfurile a șipcii de deasupra capului (*fig. 45*).

61. Atîrnat cu spatele la scara fixă, ținînd mingea între labele picioarelor — ridicarea genunchilor la piept și revenire; ridicarea picioarelor la orizontală și revenire încet; aruncarea mingii înainte.

62. Atîrnat cu spatele la scara fixă — ridicarea picioarelor la orizontală, avînd agățată de labele picioarelor cîte o halteră mică cu mîner sau un sac cu nisip.

63. Șezînd pe lada în lățime, cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca ce corespunde înălțimii lăzii — lăsarea trunchiului pe spate pînă la



Fig. 45

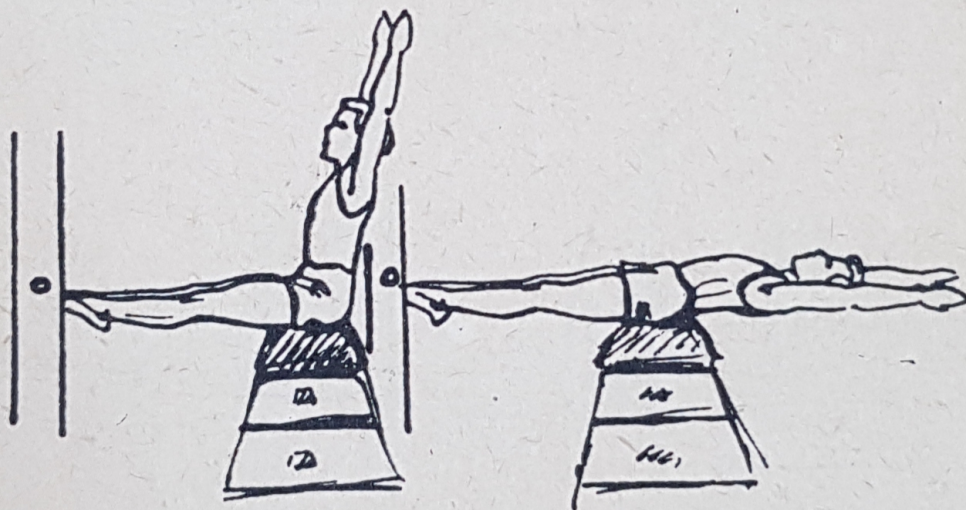


Fig. 46

orizontală și revenire (se poate executa și ținînd o minge medicinală la piept sau cu brațele întinse sus) (*fig. 46*).

64. Din aceeași poziție — lăsare pe spate, pînă ce brațele ating solul, apoi revenire cu îndoirea trunchiului.

lui înainte și ducerea brațelor la vîrfurile picioarelor (fig. 47).

65. Pe spate culcat pe ladă (în lungime), apucat cu brațele de șipca ce corespunde înălțimii lăzii — ridicarea și coborîrea picioarelor (fig. 48).

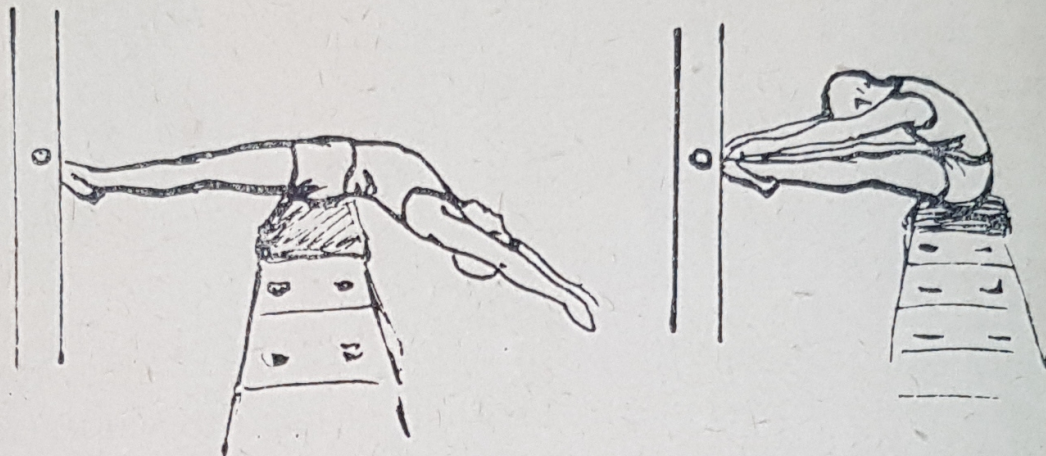


Fig. 47

Din aceeași poziție — rotarea mare a picioarelor.

66. Sprijin culcat înapoi cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipca 3 sau 4, mîinile pe bancă —

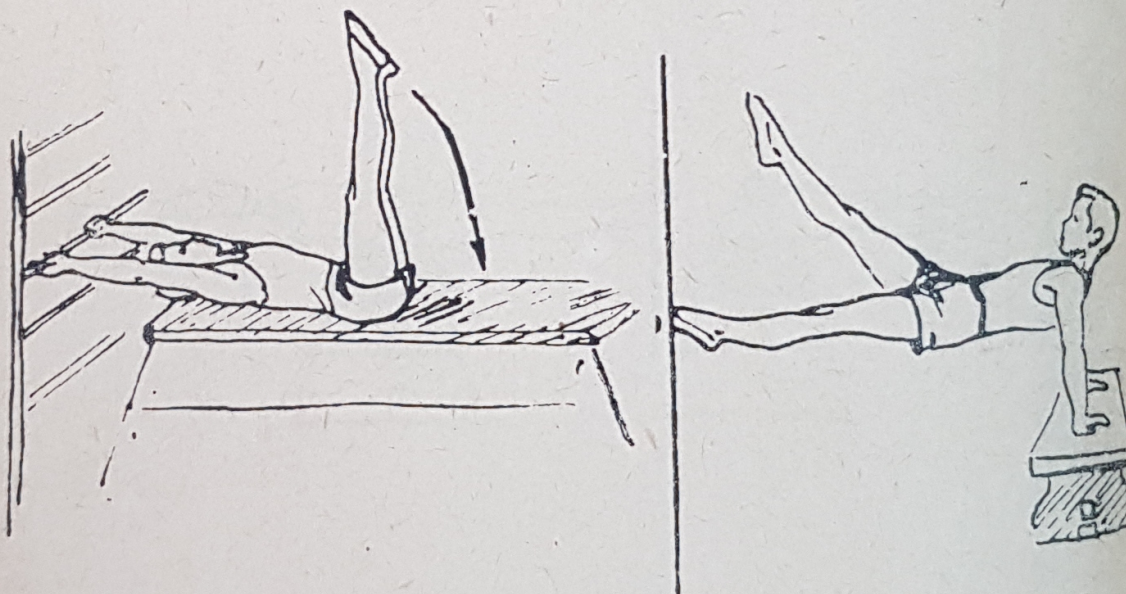


Fig. 48

Fig. 49

ridicarea și coborîrea unui picior în ritm lent (fig. 49).

67. Executantul stă cu fața la scara fixă, la o jumătate de pas — îndoirea trunchiului înainte cu

ducerea brațelor întinse înapoi, pînă ce spatele se sprijină de scară, iar mîinile apucă șipca, apoi ridicarea picioarelor cu ajutorul partenerului pînă în poziția atîrnat răsturnat cu spatele la scara fixă, și revenire tot cu ajutorul partenerului.

De asemenea, cu ajutorul partenerului, menținerea picioarelor în poziția orizontală (fig. 50).

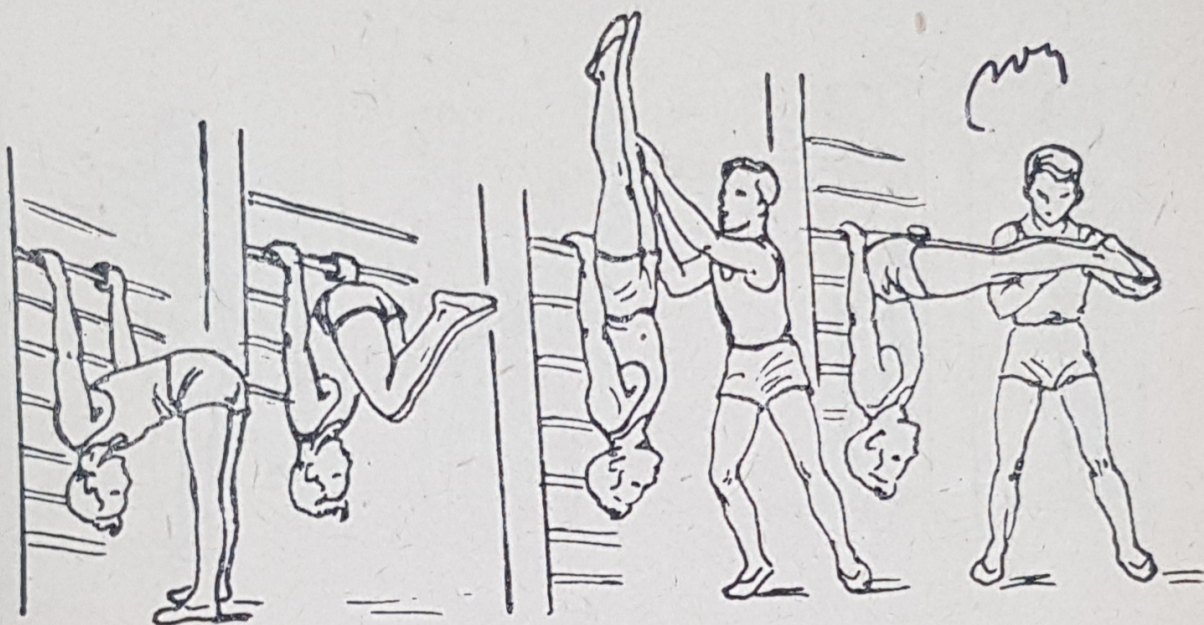


Fig. 50

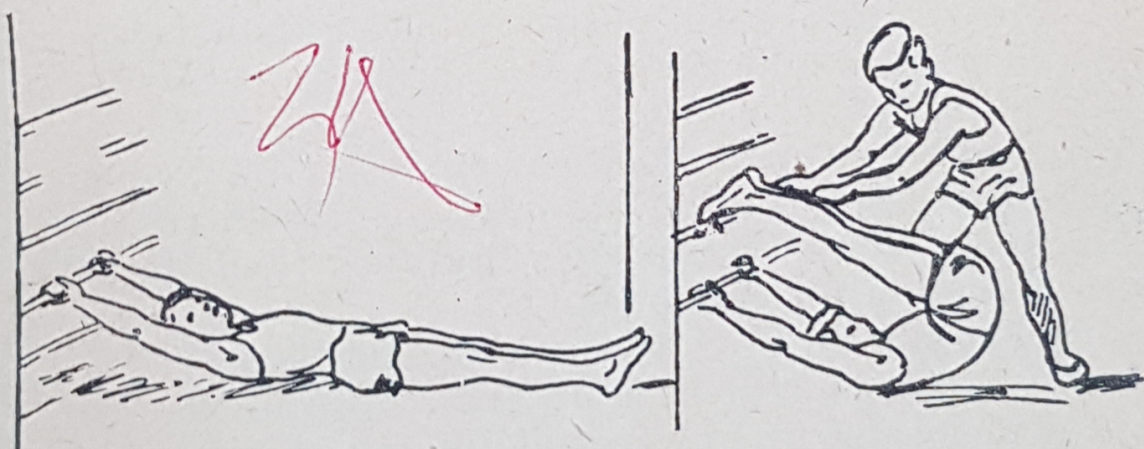


Fig. 51

68. Executantul este culcat pe spate cu capul spre scara fixă, apucînd cu mîinile de prima șipcă — ducerea picioarelor peste cap pînă ce ating scara și revenire cu rezistență alternativă din partea partenerului (fig. 51).

c. *Musculatura laterală*

69. Stînd cu fața la scara fixă (corpul lipit de scară) apucat cu brațele în dreptul taliei, păstrînd bazinul fix — răsucirea umerilor și capului spre stînga și spre dreapta, ducînd lateral brațul din partea răsucirii (fig. 52).
Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.



Fig. 52

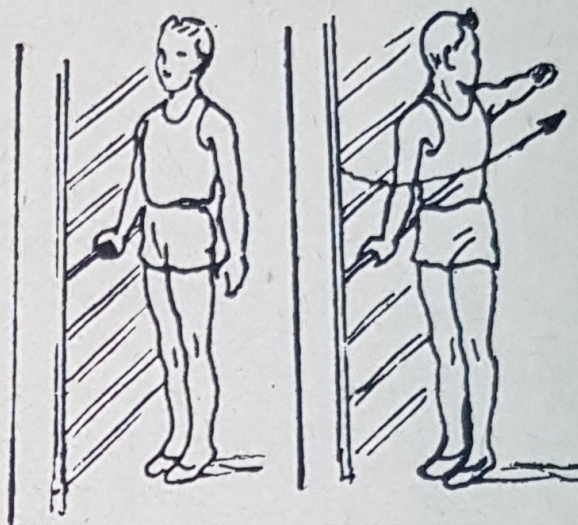


Fig. 53

Aceeași mișcare din poziția stînd cu fața la scara fixă cu picioarele depărtate sau sprijinite pe scară, și cu arcuire.

70. Stînd cu umărul drept spre scara fixă, apucat cu brațul drept (tălpile apropiate) — răsucirea trunchiului în afară cu ducerea brațului liber lateral, fără a deplasa picioarele (fig. 53)

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

71. Stînd cu fața la scara fixă, mîinile la umeri, vîrful piciorului drept sprijinit înainte pe șipca 5 sau 6, celălalt pe dușumea — răsucirea trunchiului spre dreapta (fig. 54).

Se execută de 4—8 ori, apoi se schimbă poziția picioarelor.

72. Stînd cu umărul spre scara fixă, vîrful piciorului drept sprijinit pe șipca din dreptul șoldului (sau

mai sus), celălalt pe dușumea — îndoirea și răsucirea trunchiului spre piciorul drept, apoi spre piciorul sprijinit pe dușumea (fig. 55).

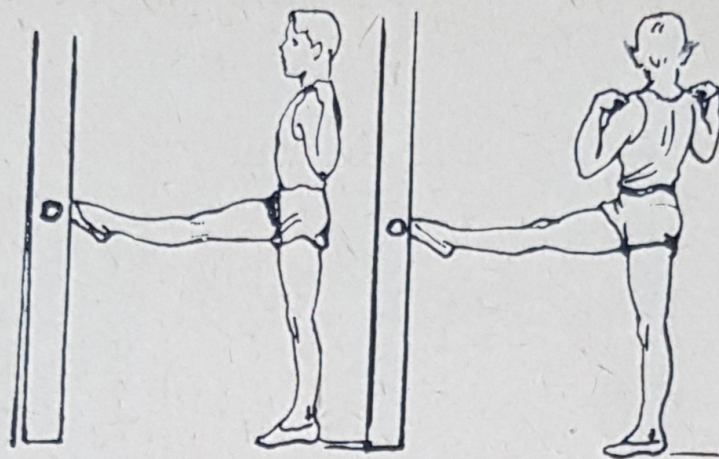


Fig. 54

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

Același exercițiu, cu apucarea gleznei și arcuire.

73. Stînd cu fața la scara fixă, picioarele pe șipcă, mîinile apucă scara în dreptul pieptului — îndoirea

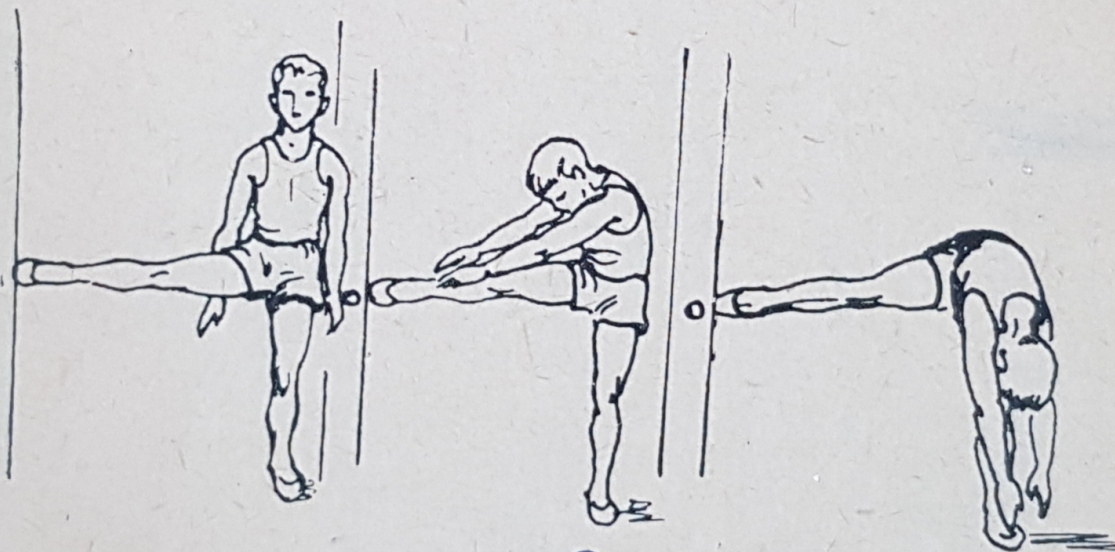


Fig. 55

și răsucirea trunchiului spre dreapta, dînd drumul mîinii drepte, care apucă glezna piciorului stîng.

Aceeași spre stînga.

74. Stînd cu spatele la scara fixă la 1—2 lungimi de talpă — răsucirea trunchiului spre stînga cu ducerea brațelor lateral, sprijinire în brațe cu apucarea șipcii, apoi împingere revenind în poziția inițială, și aceeași mișcare în partea dreaptă (fig. 56).

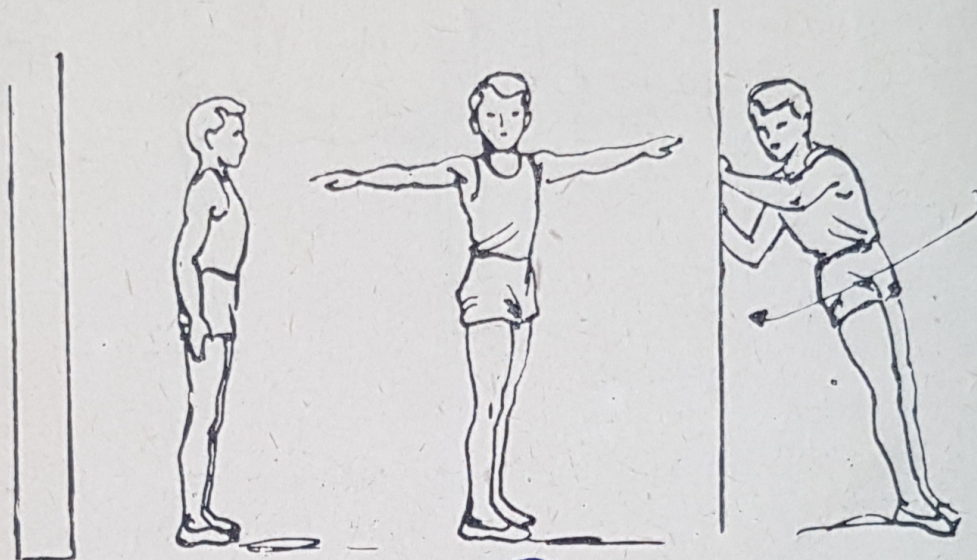


Fig. 56

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

Picioarele rămîn fixe pe dușumea. Pentru îngreuiere se poate mări distanța de la scară.

75. Stînd cu umărul spre scara fixă, piciorul drept îndoit sprijinit cu gamba pe șipcă în dreptul șoldului (sau mai sus) — îndoirea trunchiului spre scară, cu ușoare arcuiri (fig. 57).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

76. Stînd cu umărul stîng spre scara fixă, mîna stîngă apucă șipca de jos în dreptul taliei, dreapta pe șold — ridicarea piciorului stîng lateral, la orizontală sau mai sus (fig. 58).

Se execută de 4—8 ori.

77. Stînd cu fața la scara fixă, mîna stîngă apucă șipca în dreptul șoldului, dreapta deasupra capului

— sprijinind corpul în brațe, ridicarea picioarelor cît mai sus lateral spre dreapta, căutînd a le menține cîteva secunde în această poziție.



Fig. 57



Fig. 58

Acceași în partea stîngă, schimbînd poziția brațelor (*fig. 59*).

78. Stînd cu umărul drept spre scara fixă, cu mîna dreaptă apucat de șipca 4 sau 5, mîna stîngă apucă deasupra capului — ridicarea picioarelor lateral, cău-

tînd a le menține cît mai mult în această poziție și
revenire (*fig. 60*).

79. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, apucat

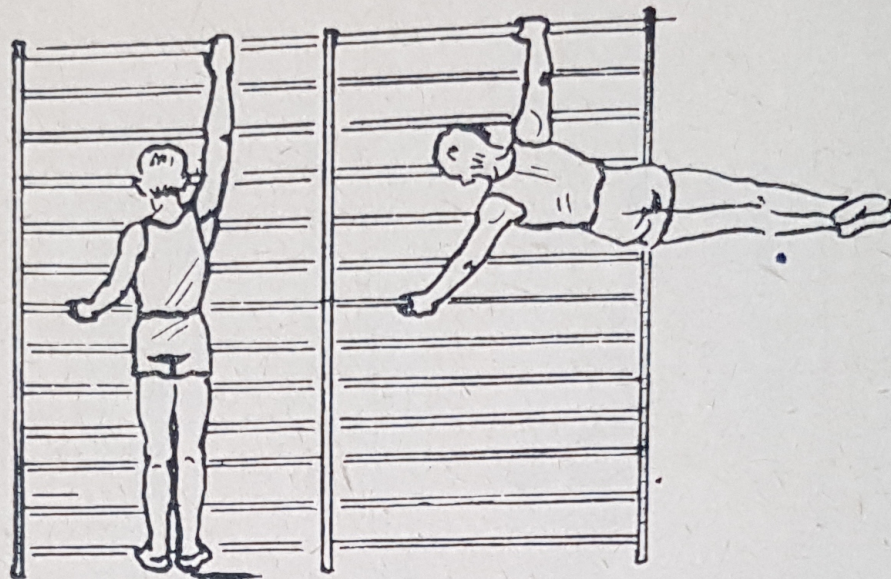


Fig. 59

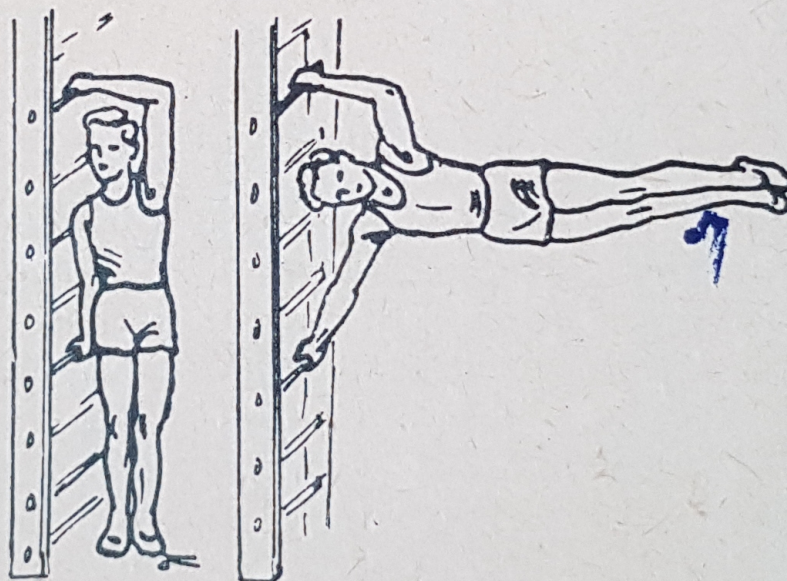


Fig. 60

cu brațele înainte — așezare pe coapsa dreaptă și
stîngă, trecînd prin poziția inițială (*fig. 61*).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

80. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, apucat cu brațul drept întins în dreptul capului — răsucirea trunchiului spre dreapta, brațul stîng apucă șipca mult spre dreapta și mai jos față de brațul drept, și revenire (*fig. 62*).

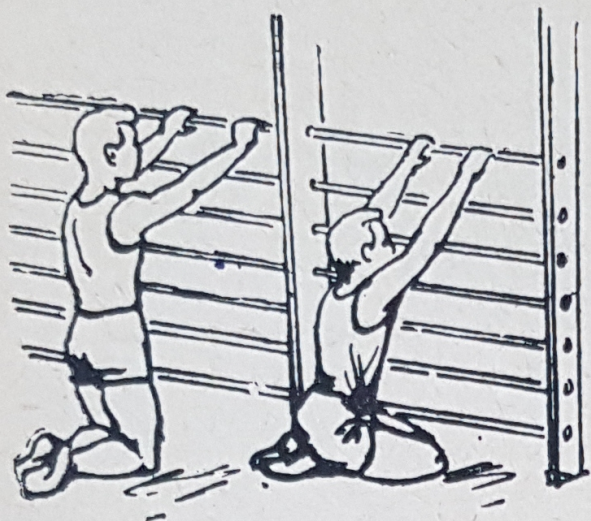


Fig. 61

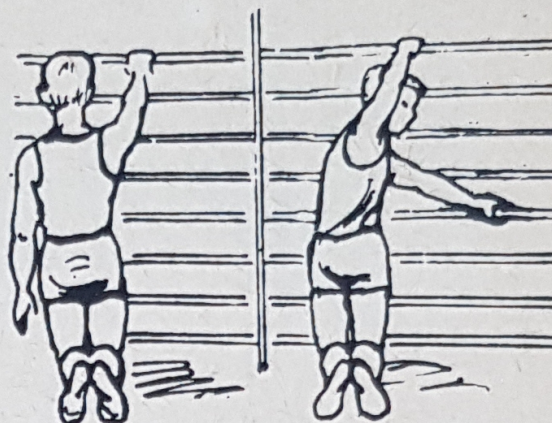


Fig. 62

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

81. Stînd pe genunchiul stîng, cu umărul drept spre scara fixă, piciorul drept sprijinit pe șipcă 2 sau 3 — îndoirea și răsucirea trunchiului spre piciorul sprijinit pe șipcă, cu arcuire (*fig. 63*).

Se execută de 4—8 ori, apoi se schimbă poziția picioarelor.

82. Sezînd cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu brațele în diferite poziții sau cu balansarea lor lateral (*fig. 64*).



Fig. 63



Fig. 64

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.
 83. Șezînd cu genunchii îndoiți, apucînd cu mîini-
 le șipca din față — răsucirea trunchiului spre stînga

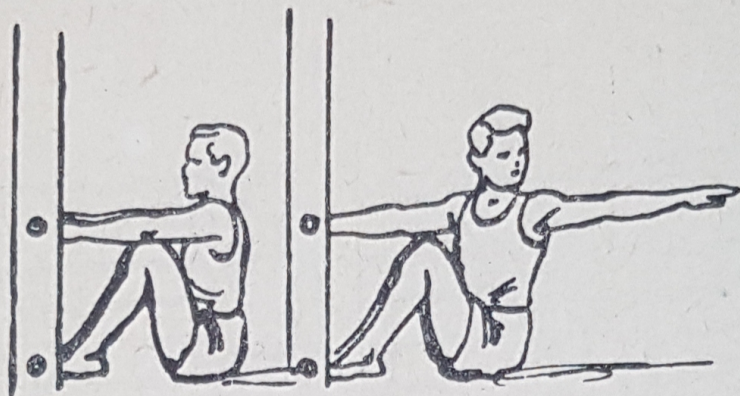


Fig. 65

și spre dreapta, cu ducerea laterală a brațului din
 partea răsucirii (fig. 65).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte și cu arcuiri.
 84. Șezînd cu fața la scara fixă, picioarele depăr-
 tate, vîrfurile sprijinite sub prima șipcă — îndoirea

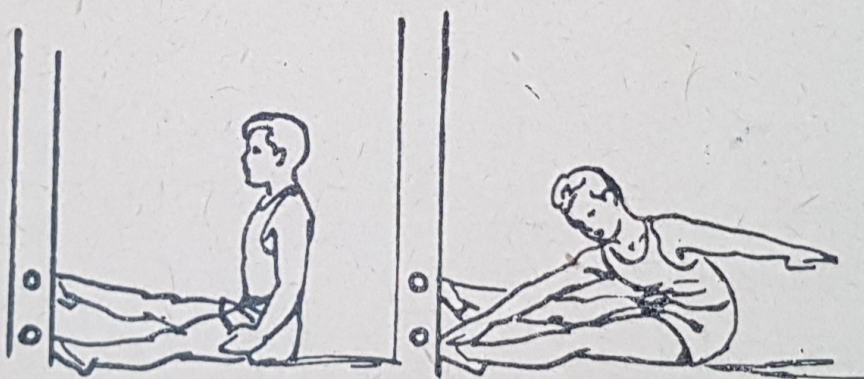


Fig. 66

și răsucirea trunchiului înainte, cu ducerea unui braț
 la vîrfurile picioarelor opus (fig. 66).

Se execută de 4—8 ori.
 85. Sprijin culcat cu vîrfurile picioarelor sprijii-
 nite pe șipca 2, 3 sau 4 — răsucirea trunchiului spre

stînga și spre dreapta cu ducerea brațului din partea răsucirii în sus (fig. 67).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte.

86. Înainte culcat cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — ridicarea trunchiului în ușoară extensie și răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta (brațele în diferite poziții).

Se execută de 4—8 ori în fiecare parte și cu ușoară arcuire.

87. Pe spate culcat, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă, mîinile la umeri — îndoirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu îndoirea laterală a genunchiului din aceeași parte (fig. 68).

Se execută de 4—8 ori.

288. Culcat pe latura stîngă cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipca 2—4, palmele așezate

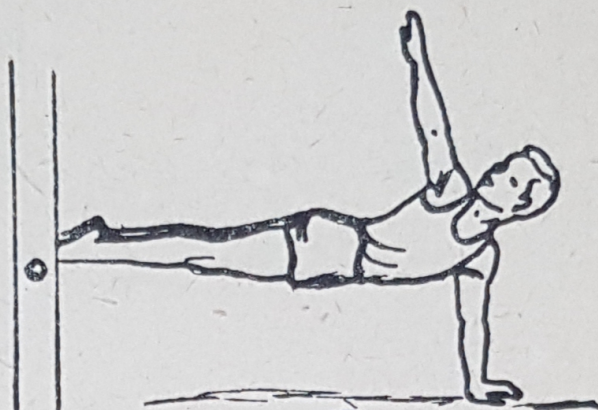


Fig. 67



Fig. 68

pe dușumea în dreptul pieptului — trecere în sprijin culcat lateral și revenire (fig. 69)

Se execută de 3—6 ori.

89. Sprijin culcat lateral cu mîna stîngă sprijinită pe bancă, vîrfurile picioarelor pe şipca 3 sau 4 — ridi,

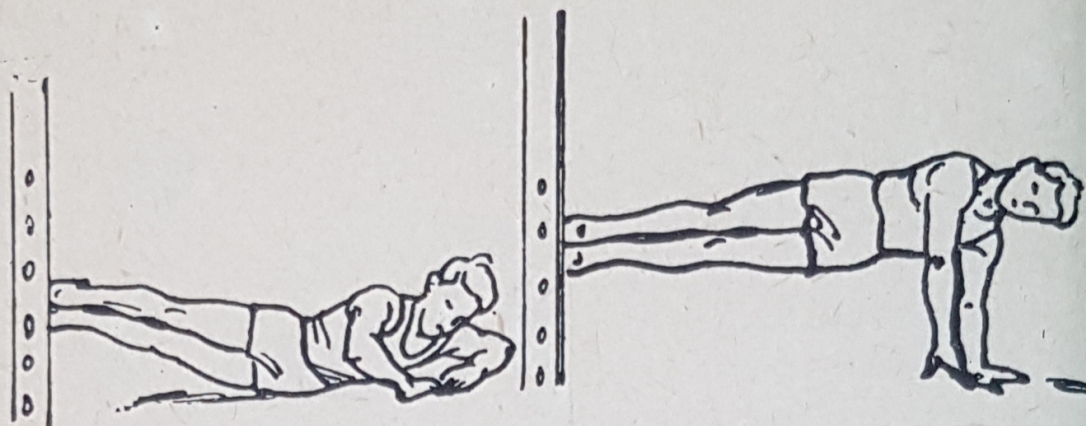


Fig. 69

carea şi coborîrea simultană a braţului şi a piciorului liber (fig. 70).

Braţul se sprijină perpendicular pe bancă.

90. Atîrnat răsturnat cu faţa la scara fixă, apucat cu braţul drept jos, stîngul în dreptul şoldului, corpul sprijinit pe scară — „steagul“ (fig. 71).

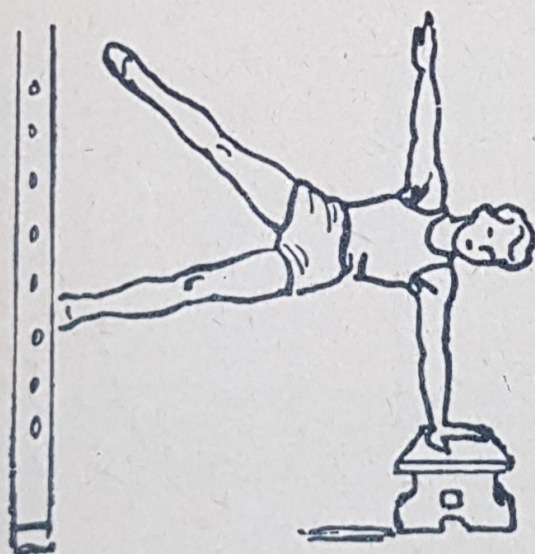


Fig. 70

Se execută cu colectivele bine antrenate şi numai cu băieţii.

91. Culcat pe o latură, pe lada în lăţime, cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub şipcă, braţele întinse — îndoirea laterală a trunchiului spre scara fixă şi revenire (fig. 72).

92. Executantul stă cu umărul spre scara fixă, îndoiaie trunchiul spre scară şi apucă cu braţul drept de şipca 2 de jos, iar cu stîngul sus deasupra capului,

picioarul stîng întins lateral este sprijinit în mîinile
partenerului; ridicarea picioarului de pe dușumea și

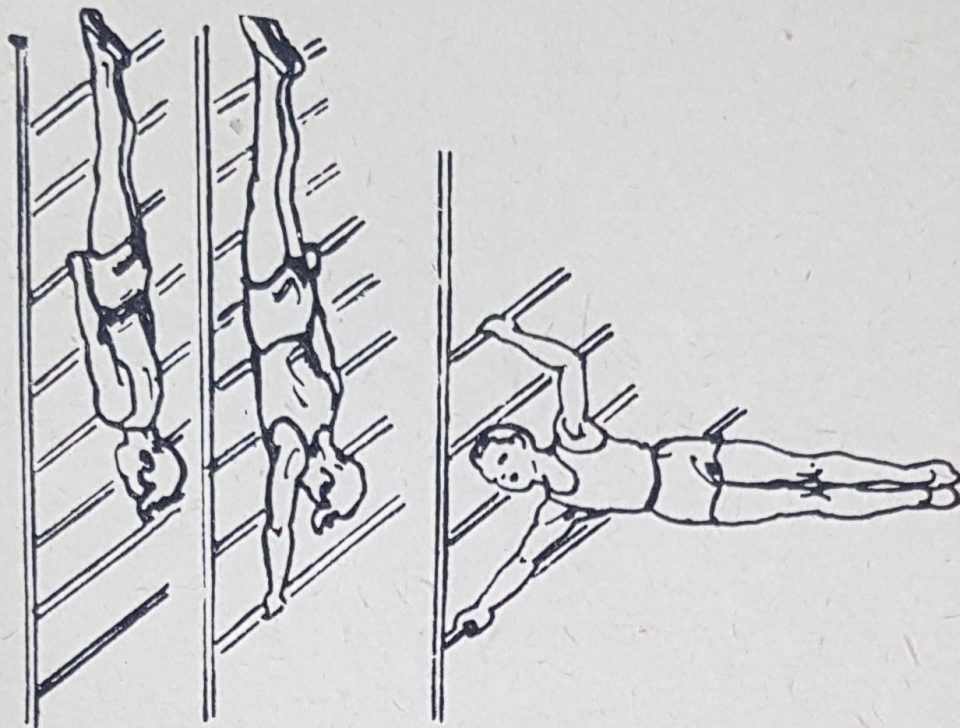


Fig. 71

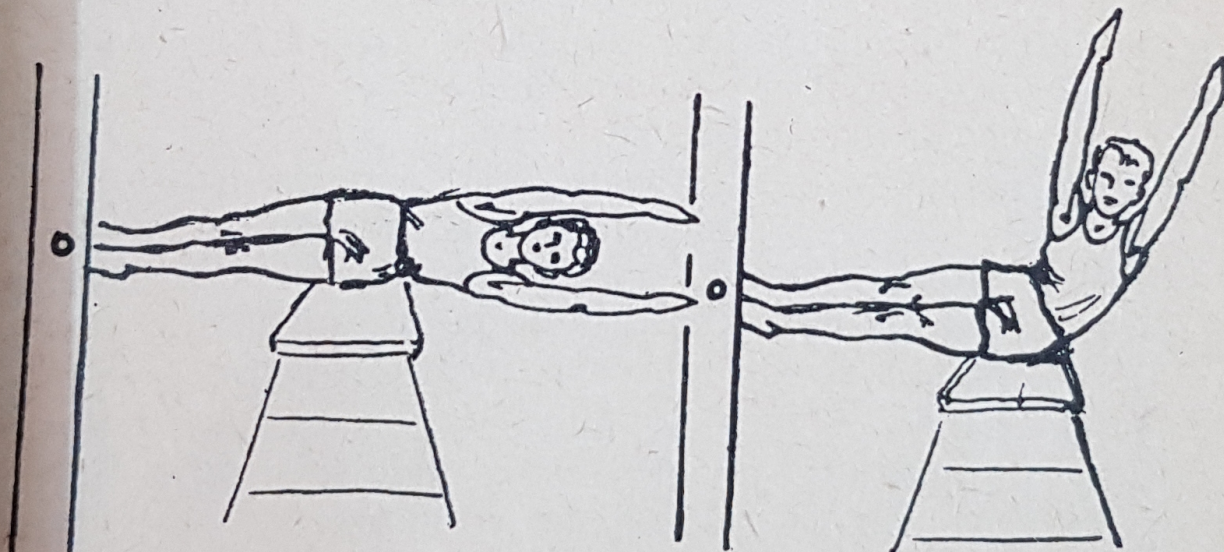


Fig. 72

sprijinirea lui lângă celălalt, menținând corpul întins la orizontală („steagul”) (fig. 73).

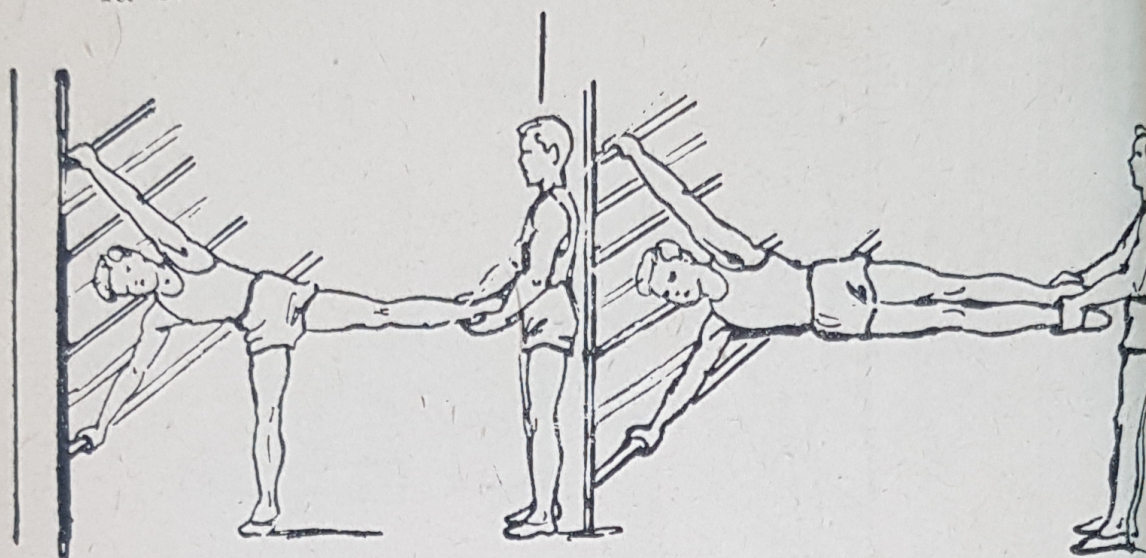


Fig. 73

Membrele inferioare

93. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele întinse — ridicare pe vîrfuri și coborîre pe toată talpa. Ridicarea pe vîrfuri se poate face cu călcîiele apropiate, cu picioarele ușor depărtate sau cu un picior înainte, trunchiul și picioarele întinse.

Se execută de 6—8 ori.

94. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — îndoirea piciorului stîng cu sprijinirea vîrfului pe șipca 2 sau 3, apoi întinderea piciorului de pe șipcă, celălalt ridicîndu-se de pe dușumea (fig. 74).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

95. Stînd cu fața la scara fixă, mîinile apucă șipca cît mai sus, piciorul stîng îndoit, sprijinit pe șipca 4, 5 sau 6, celălalt pe dușumea — bătaie pe piciorul drept cu tragere în brațe pînă în poziția în sprijin, cu întinderea piciorului de pe șipcă, celălalt întins înapoi, și revenire (fig. 75).

Mișcarea se execută în continuare, de 4—8 ori cu fiecare picior.

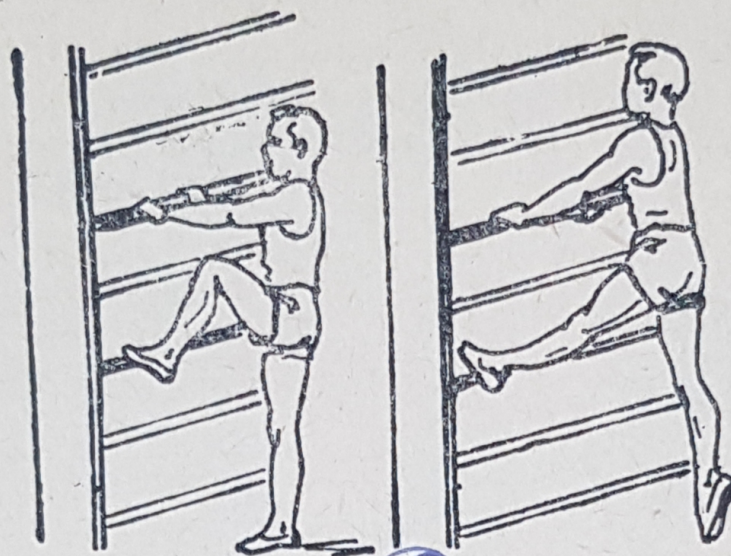


Fig. 74

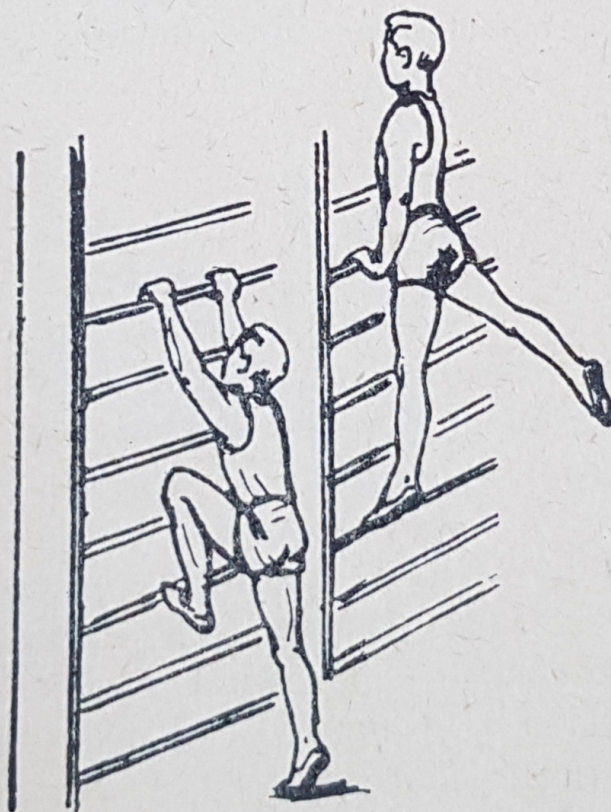


Fig. 75

96. Stînd pe partea anterioară a labei piciorului, cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — în-

doirea ușoară și întinderea incompletă a genunchilor. Se poate executa și cu ridicarea alternativă a unui picior. **AL**

97. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înaintea, în dreptul soldului — îndoirea genunchilor înghemuit și revenire. Se execută de 4—8 ori.

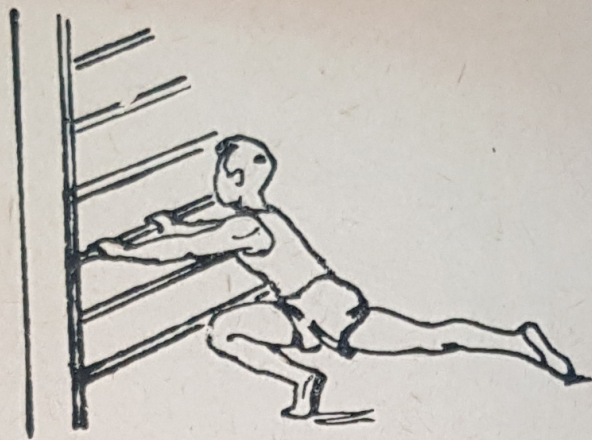


Fig. 76

Mișcarea se poate efectua cu genunchii depărtați sau apropiați, ori cu picioarele sprijinite pe șipcă și cu arcuiri.

98. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înaintea în

dreptul soldului — lăsare în jumătate ghemuit cu ducerea unui picior alternativ lateral sau înapoi (fig. 76).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

99. Din aceeași poziție — fandare la dreapta, la stînga și înapoi (corpul lângă scară).

100. Stînd cu fața la scara fixă cu picioarele sprijinite pe șipca 5 sau 6, apucat cu brațele înaintea — lăsarea unui picior în jos (întins) cu îndoirea genunchiului piciorului sprijinit pe șipcă, și revenire (fig. 77).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

101. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele sus, picioarele sprijinite pe șipcă sau pe dușumea — urcare alternativă din șipcă în șipcă, cu picioarele îndoite, pînă în poziția ghemuit și revenire.

Se execută de 3—6 ori.

102. Sprijin ghemuit cu spatele la scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit pe șipca 3, 4 sau 5 — schimbarea alternativă a picioarelor.

103. Sprijin ghemuit cu spatele la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — aruncarea picioarelor înapoi cu sprijinirea vîrfurilor pe șipcă, cît mai sus, și revenire în sprijin ghemuit (*fig. 78*).

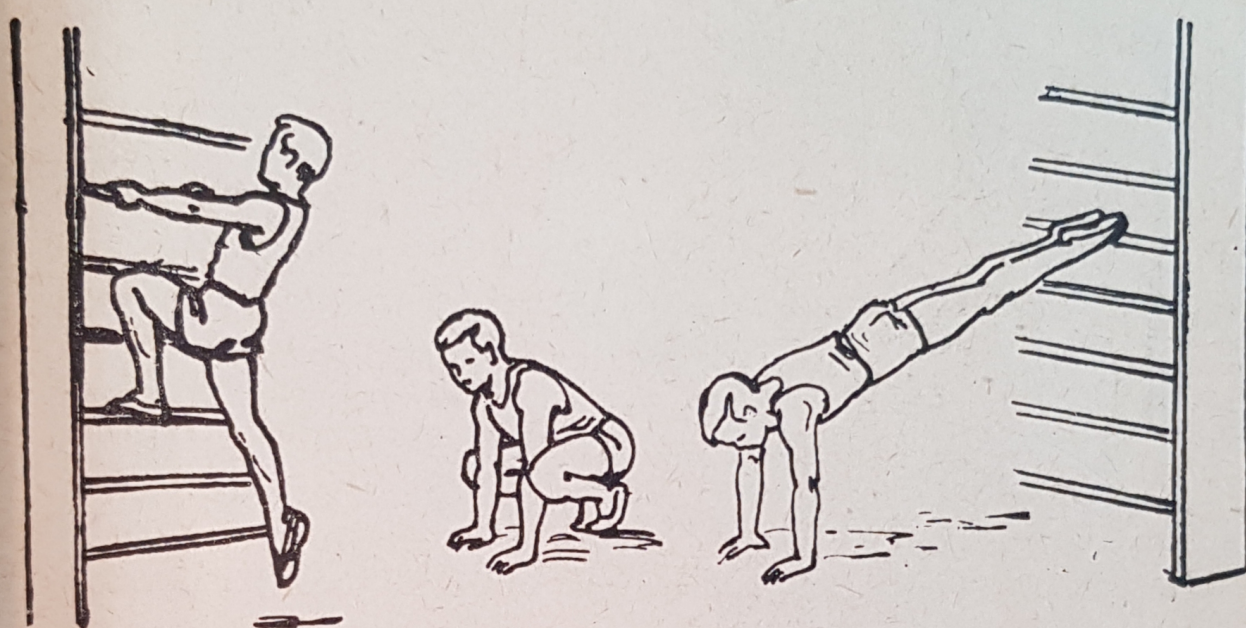


Fig. 77

Fig. 78

104. Ghemuit pe un picior, celălalt întins lateral, cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — schimbarea picioarelor.

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

Aceeași mișcare din poziția ghemuit pe un picior, celălalt întins înainte, cu umărul spre scara fixă, apucat cu brațul drept.

105. Șezînd cu picioarele încrucișate, cu fața la scara fixă, apucat cu brațele în dreptul capului — ridicare în poziția stînd și revenire.

Se execută de 4—8 ori.

106. Șezînd pe călcîie cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — ducerea unui picior lateral sau înapoi (pe dușumea).

Se execută de 4—8 ori.

107

Atârnat cu fața la scara fixă, cu mingea medicală între labele picioarelor — îndoirea genunchilor înapoi sau îndoirea genunchilor cu aruncarea mingii înapoi (fig. 79).

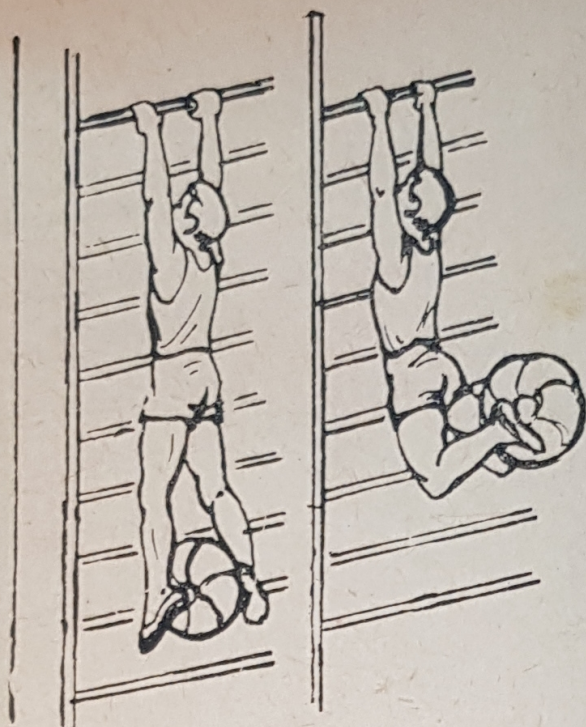


Fig. 79

108. Executantul stă pe genunchi cu fața la scara fixă, brațele înainte, apucat de șipcă; partenerul îi prinde glezna unui picior și-l trage înapoi în poziția jumătate sfoară, executantul opunând rezistență; la revenirea pe genunchi, opune rezistență partenerul (fig. 80).

109. Executantul este culcat pe spate, cu capul spre scara fixă, apucat de prima

șipcă, picioarele la verticală; partenerul stă pe tălpile executantului cu fața la scară, ținându-se cu

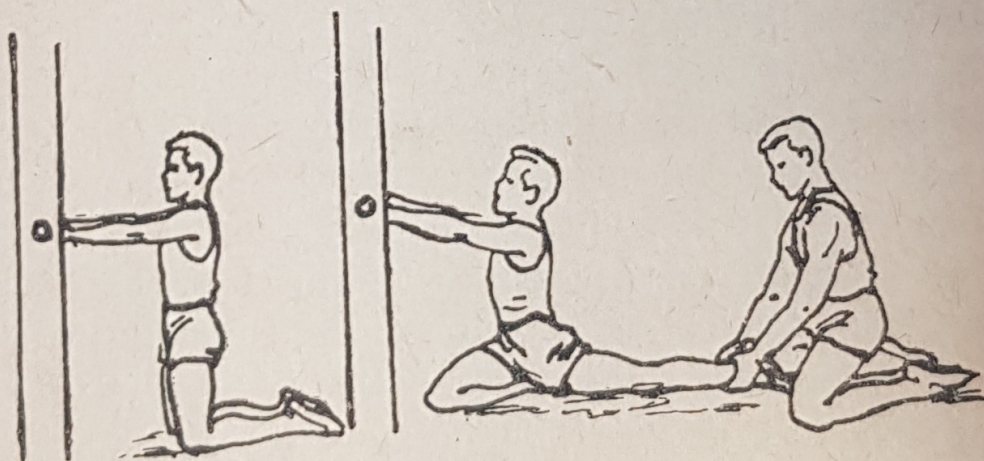


Fig. 80

mâinile de șipcă; executantul îndoaie și întinde genunchii (fig. 81).

20 110. Executantul stă cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte, partenerul stă călare pe umerii



Fig. 81

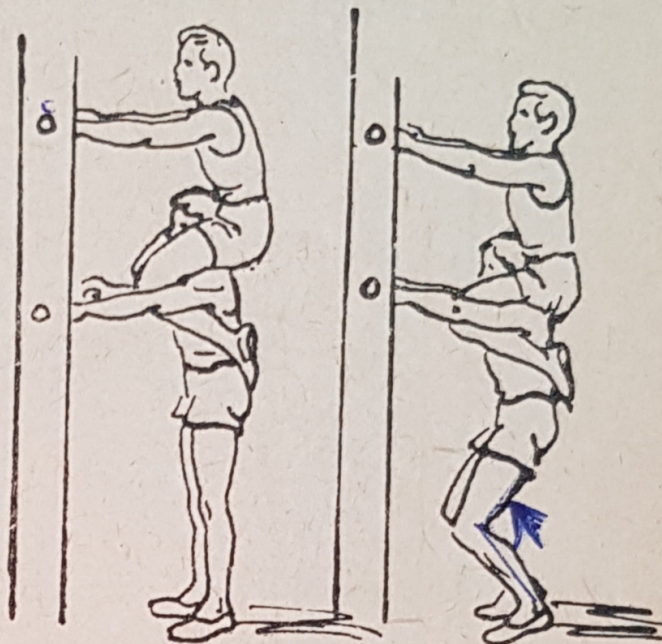


Fig. 82

executantului ținându-se cu mâinile de șipcă; executantul îndoaie și întinde picioarele (fig. 82).

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA ELASTICITĂȚII MUSCULARE (DE ÎNTINDERE)

Membrele superioare

111. Stînd cu umărul la scara fixă, apucat cu mîna la nivelul șoldului sau mai sus — balansarea brațului liber înainte și înapoi sau lateral și în față (fig. 83).

Se execută alternativ cu fiecare braț de 4—8 ori.

112. Din aceeași poziție — rotarea unui braț prin sus înapoi jos sau în sens invers.

Se execută alternativ cu fiecare braț de 4—8 ori.

113. Stînd cu spatele lipit de scara fixă — apucarea șipcii deasupra capului cu brațele întinse și extensie



Fig. 83

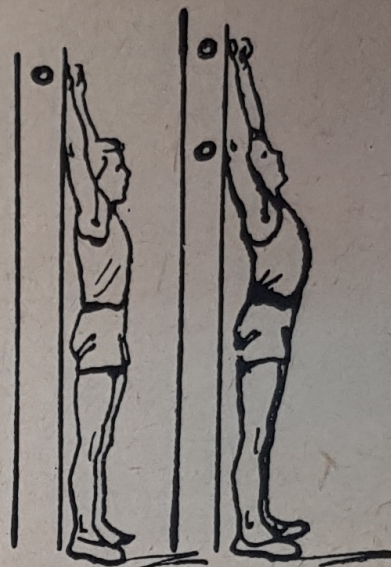


Fig. 84

pronunțată numai din regiunea dorsală (fără a depărta bazinul) (fig. 84).

114. Stînd cu spatele la scara fixă, apucat în dreptul capului — întinderea brațelor, cu îndoirea genunchilor (atîrnat sprijinit) și arcuire.

115. Șezînd cu spatele la scara fixă, la o lungime de talpă, cu genunchii ușor îndoți, apucat cu brațele în sus — lăsarea trunchiului în față (fără a desprinde mîinile de pe șipcă), cu ușoare arcuiuri (fig. 85).

Aceeași mișcare din pozițiile: șezînd cu un genunchi îndoit, șezînd cu picioarele încrucișate sau șezînd pe călcîie.

116. Executantul stă cu spatele la scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit înapoi pe șipcă cît mai sus, celălalt pe dușumea, cu brațele lateral, mîinile

prinse de șipcă; partenerul, în fața lui, îl apucă de spate (sub omoplați) și execută lent extensia trunchiului (fig. 86).

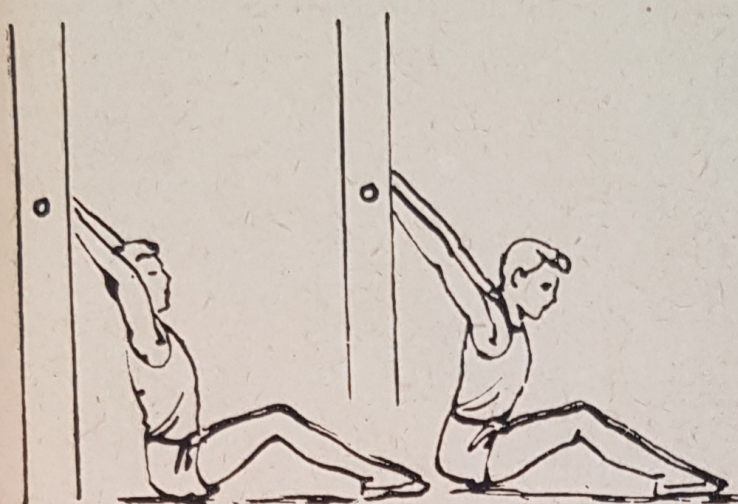


Fig. 85

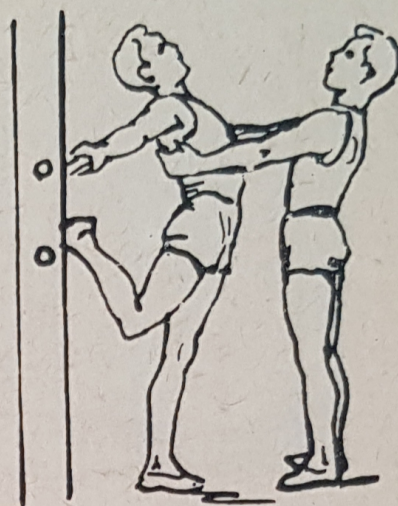


Fig. 86

117. Partenerul stă cu fața la scara fixă, pieptul lângă scară, tălpile fixate pe una din șipcile de jos, genunchii ușor îndoiți în afară, mâinile apucă șipca în dreptul umerilor. Executantul se sprijină cu spatele pe umerii și spatele partenerului, rămânând atârnat de una din șipcile de sus. Partenerul întinzând încet picioarele și brațele, împinge în spatele executantului care se extinde complet (fig. 87).



Fig. 87

118. Executantul, din șezînd cu fața la scara fixă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă (sau mai sus), prinde cu mâinile mijlocul sau gîtul partene-

rului, care stă înapoia lui și-l ridică ușor din șezînd, împingîndu-l în sus de sub omoplați (fig. 88).



Fig. 88

Trunchi

a. *Musculatura spatelui*

● 119. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — aplecarea trunchiului înainte, la orizontală sau mai jos, cu ducerea brațelor înainte, palmele sprijinite pe șipcă, și arcuire (fig. 89).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeași mișcare se mai poate efectua din pozițiile: depărtat stînd; un picior înainte; un picior sprijinit pe șipca 2 sau 3, celălalt pe dușumea.

● 120. Stînd cu fața la scara fixă cu sprijinul unui picior pe șipcă (la diferite înălțimi) — îndoirea trunchiului înainte, cu apucarea gleznei și tracțiune (arcuire) (fig. 90).

Se execută de 4—8 ori.

Se mai poate executa apucînd șipca de deasupra piciorului sprijinit pe scară.

121. Stînd cu pieptul lipit de scara fixă, apucat cu brațele la nivelul taliei — lăsare înapoi cu brațele

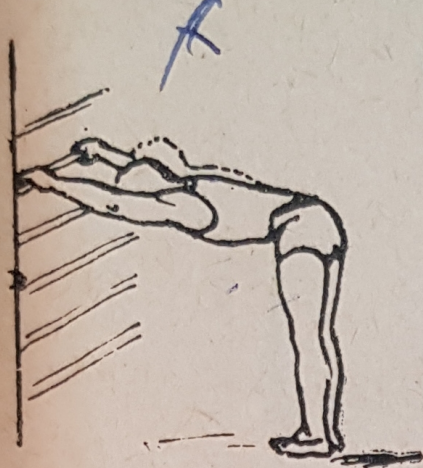


Fig. 89

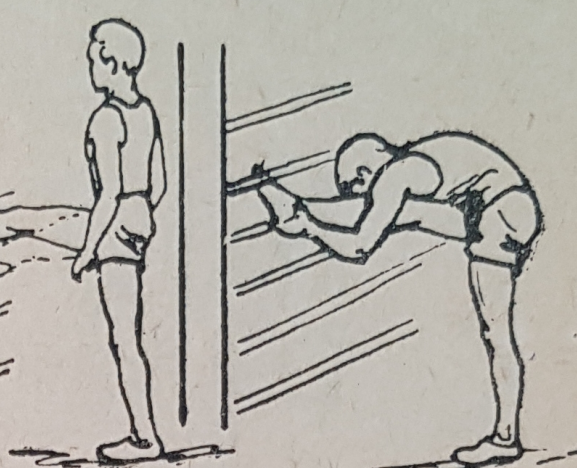


Fig. 90

întinse, aplecînd trunchiul și capul înainte, picioarele întinse (fig. 91).

Se execută de 4—8 ori.

122. Stînd cu fața la scara fixă, picioarele sprijinite pe șipcă, apucat cu mîinile în dreptul pieptului — coborîrea brațelor simultan din șipcă în șipcă, cu arcuirea trunchiului (pînă la apropierea brațelor de picioare) (fig. 92).

Se execută de 4—6 ori.

123. Din aceeași poziție — îndoirea trunchiului cu mutarea alternativă a brațelor și picioarelor.

În tot timpul mișcării, brațele și picioarele sînt întinse.

124. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — îndoirea trunchiului înainte, cu așezare pe călcîie, brațele înainte,

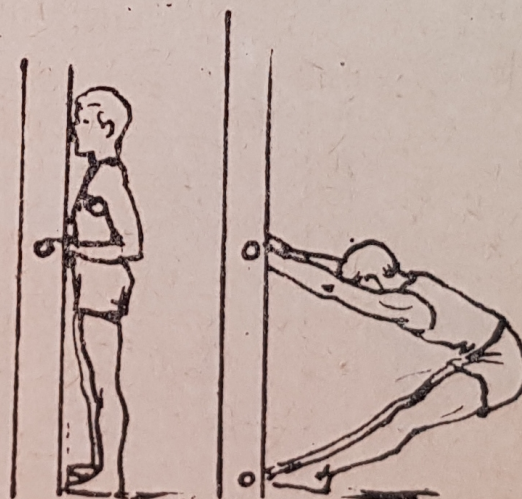


Fig. 91

palmele sprijinite pe șipcă, și arcuiri de trunchi (fig. 93).

Se execută de 4—8 ori.

125. Stînd pe genunchi, cu spatele la scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima șipcă — îndoirea trun-



Fig. 92

chiului înainte, cu așezare pe călcîie, și ducerea bra-
țelor întinse în față (palmele pe dușumea).

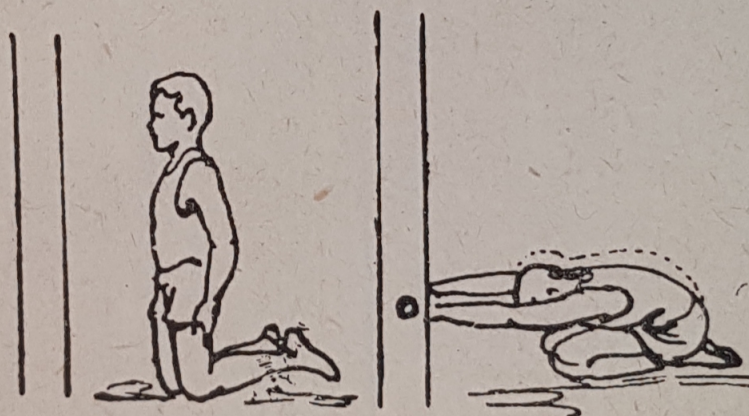


Fig. 93

126. Șezînd pe un călcîi, cu fața la scara fixă, vîrful
celuilalt picior sub prima șipcă — îndoirea trunchiu-
lui înainte cu arcuire, palmele sprijinite pe șipcă (fig. 94).

Se execută de 4—8 ori.

Acceași mișcare se poate efectua apucînd șipca.

127. Șezînd pe lada în lățime, cu fața spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub șipca ce corespunde înăl-

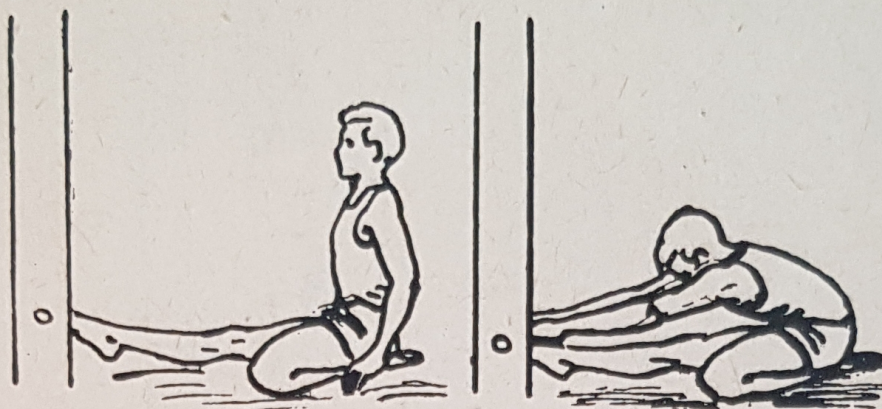


Fig. 94

țimii lăzii — aplecarea trunchiului înainte pînă ce mîinile ating scara și arcuire (fig. 95).

b. *Musculatura abdominală*

AL 128. Stînd cu pieptul lipit de scara fixă, apucat cu mîinile îndoite în dreptul umerilor — înclinarea succesivă a capului și trunchiului înapoi, întinzînd brațele (fig. 96).

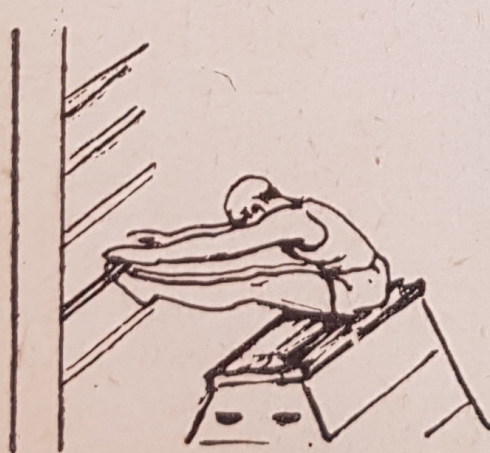


Fig. 95

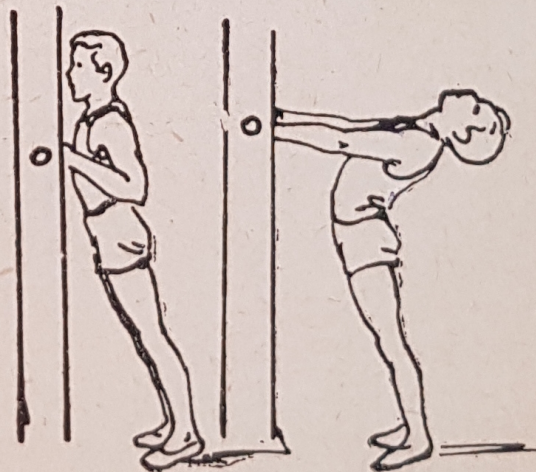


Fig. 96

129. Stînd cu fața la scara fixă, apucînd cu mîinile șipca din dreptul șoldurilor — ridicare pe vîrfuri și extensia trunchiului.

Se poate executa și cu picioarele depărtate.

130. Stînd cu spatele la scara fixă, la 1—2 lungimi de talpă — apucarea șipcii de deasupra capului și extensie cu ridicare pe vîrfuri (*fig. 97*).

Se execută de 4—8 ori.

Se poate executa cu îndoirea unui genunchi și cu mărirea treptată a distanței pînă la scară.

131. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite în dreptul umerilor — extensia trunchiului cu întinderea brațelor.

132. Stînd pe genunchi cu spatele la scara fixă, la 2—3 lungimi de talpă — extensia trunchiului cu ducerea brațelor întinse în sus și apucarea șipcii.

133. Pe genunchi, cu spatele la scara fixă, apucînd cu brațele întinse șipca de deasupra capului — extensia trunchiului, coborînd cîteva șipci (genunchii ușor depărtați) (*fig. 98*).

134. Din aceeași poziție — extensie pronunțată, ridicînd ușor genunchii de pe dușumea.

Se execută de 3—6 ori.

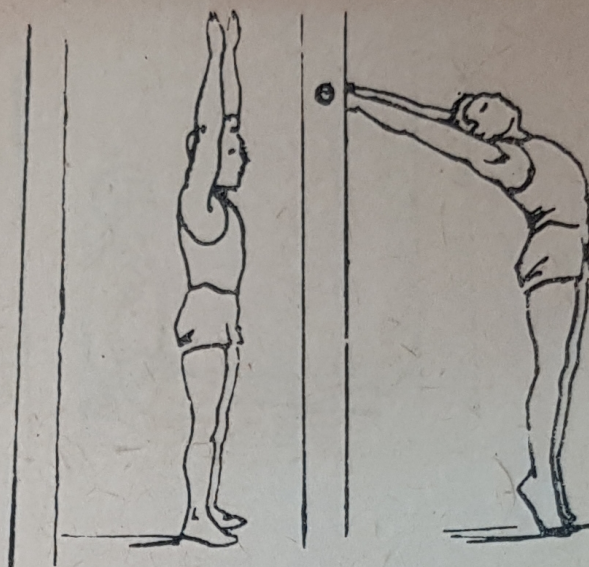


Fig. 97

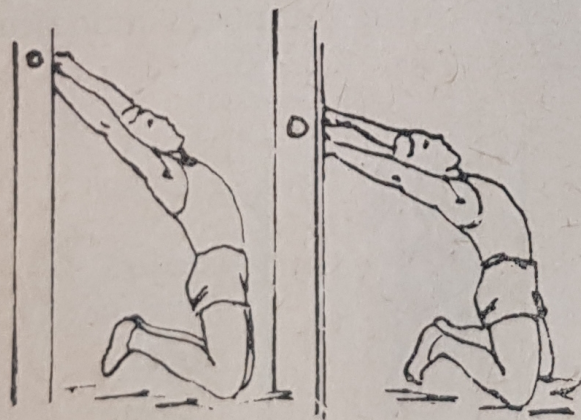


Fig. 98

135. Șezînd cu spatele lipit de scara fixă, apucat de șipcă cu brațele întinse în sus — extensia trunchiului cu ridicare în stînd (*fig. 99*).

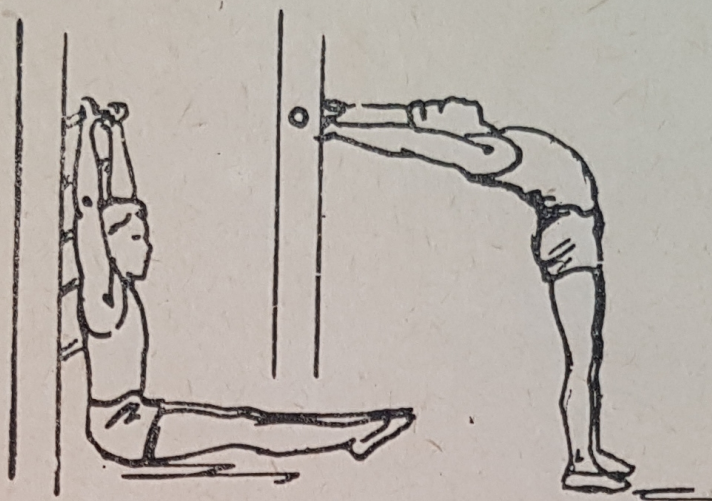


Fig. 99

Se execută de 3—6 ori.

136. Înainte culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima șipcă, palmele pe dușumea în dreptul umerilor — extensia trunchiului cu întinderea brațelor.

Se execută de 4—8 ori.

137. Sprijin culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile cît mai sus pe șipcă (6 sau 7) — retragerea trunchiului înapoi cu alunecarea brațelor și pieptului pe dușumea (brațele în continuarea trunchiului), gamba și coapsele apropiate de seară (*fig. 100*).

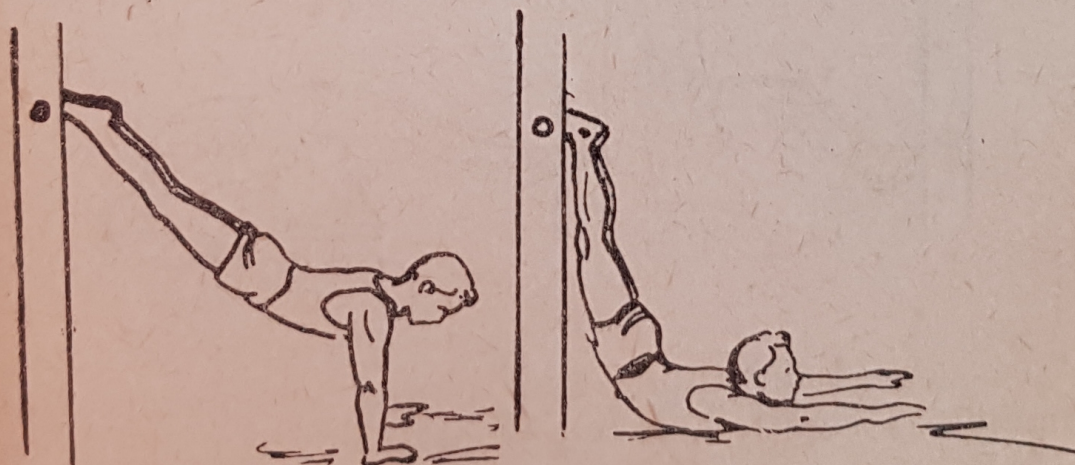


Fig. 100

Se execută de 3—6 ori.

138. Sprijin culcat înapoi, cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipca 2, 3 sau 4 — extensia trunchiului,

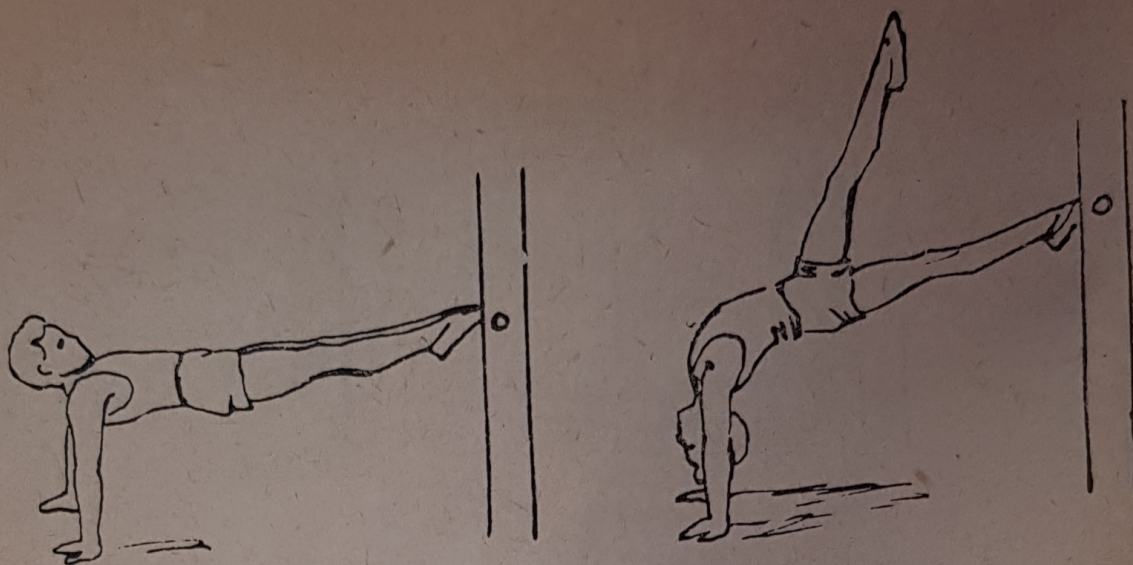


Fig. 101

cu ducerea capului mult pe spate și cu ridicarea alternativă a unui picior (*fig. 101*).

Se execută de 3—6 ori.

139. Șezînd pe banca în lățime cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca 1 sau



Fig. 102

2 — lăsarea trunchiului înapoi pînă la atingerea dușumelei cu capul, apucînd cu mîinile de muchia din față a băncii (*fig. 102*).

Același exercițiu din șezînd pe lada în lățime, vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca ce corespunde înălțimii lăzii.

Același exercițiu, cu brațele întinse, ținînd cu ambele mîini o minge medicinală.

140. Culcat cu spatele pe lada în lățime, vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca ce corespunde înălțimii lăzii — rotarea

mare a trunchiului (se poate executa ținînd în ambele mîini cîte o minge) (*fig. 103*).

141. Executantul se află în poziția șezînd cu spatele la scara fixă, brațele sus, apucat de șipcă. Din

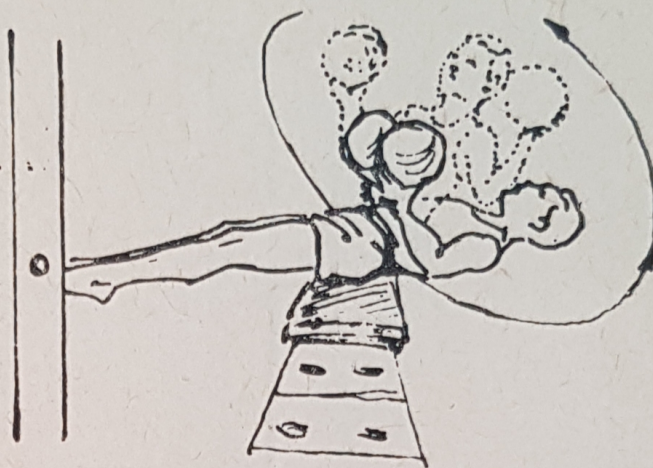


Fig. 103



Fig. 104

această poziție, extensia mare a trunchiului cu ridicarea șezutei de pe dușumea, cu ajutorul partenerului (*fig. 104*).

142. Executantul se află în poziția înainte culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima șipcă sau mai sus, cu brațele întinse; parte-

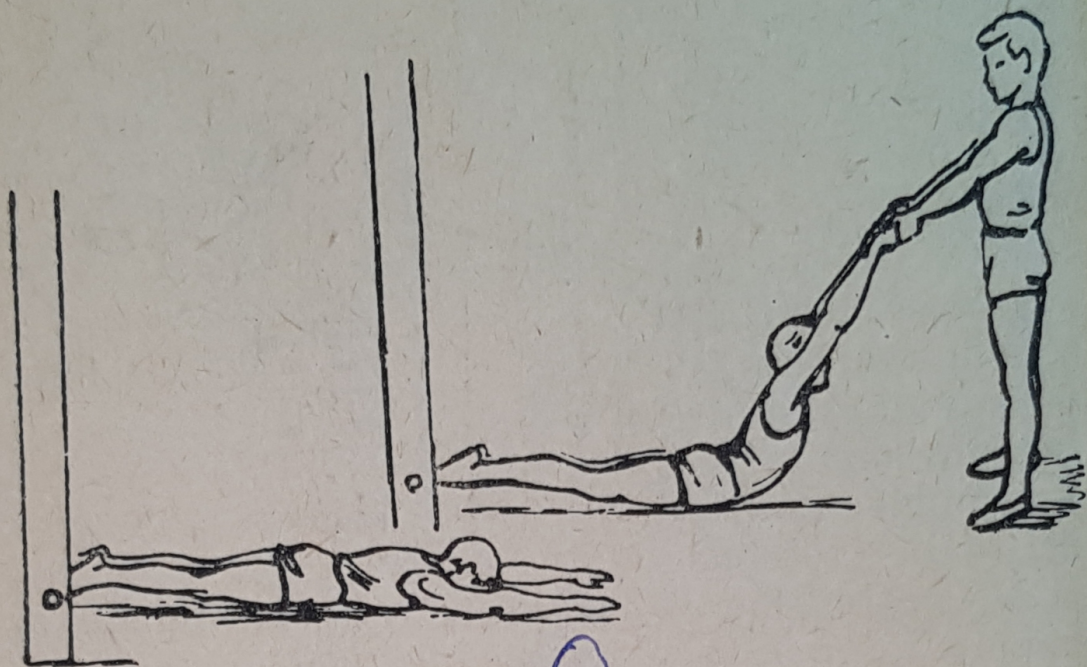


Fig. 105

nerul apucă mîinile executantului și ridică trunchiul în extensie. Mișcarea se execută cu grijă, fără nici o bruscare (fig. 105).

c. *Musculatura laterală*

143. Stînd cu fața la scara fixă (corpul lipit de scară) brațele întinse lateral sprijinite pe șipcă, picioarele depărtate — îndoirea trunchiului spre stînga și spre dreapta, cu alunecarea palmelor pe șipcă.

Se poate executa și stînd cu spatele la scara fixă.

144. Stînd cu umărul spre scara fixă la 3—4 lungimi de talpă, brațele sus — îndoirea trunchiului spre scară, apucînd cu mîinile șipca, și arcuire (fig. 106).

Se execută de 4—8 ori, apoi același lucru în partea cealaltă.

145. Stînd cu umărul spre scara fixă, brațul drept, îndoit, apucă șipca, stîngul lateral — lăsarea trun-

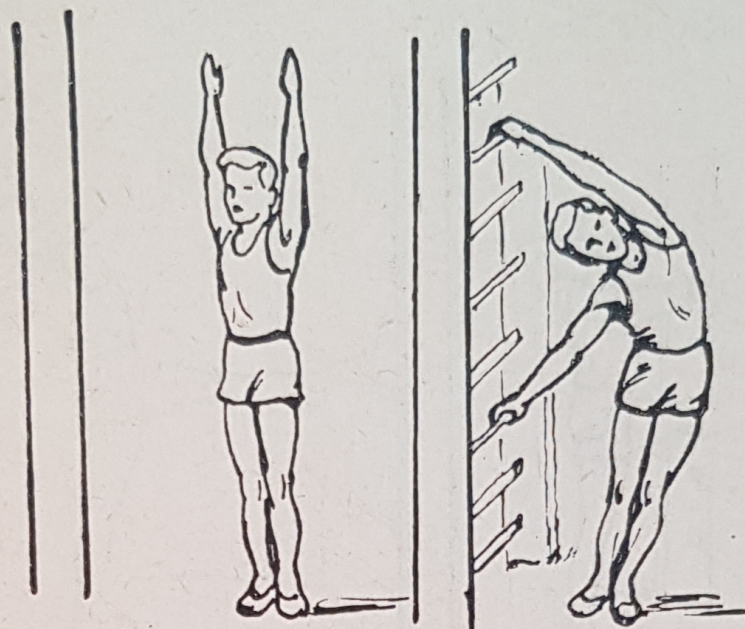


Fig. 106

chiului (bazinului) lateral în afară, cu întinderea brațului de sprijin și ducerea brațului liber în sus (fig. 107).

Se execută de 4—8 ori.

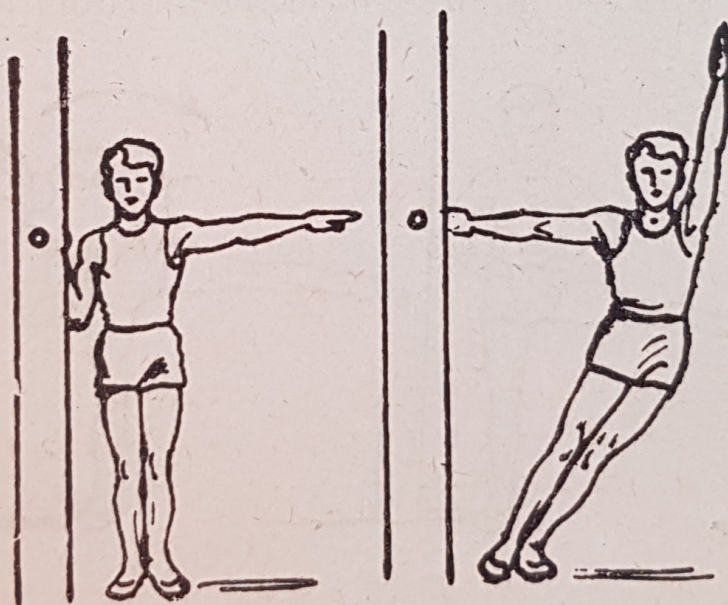


Fig. 107

42
146. Stînd cu fața la scara fixă, vîrful unui picior întins, sprijinit pe șipcă la diferite înălțimi, celălalt

pe sol, mâinile la ceafă — îndoirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu arcuire (fig. 108).
Se execută de 4—8 ori.

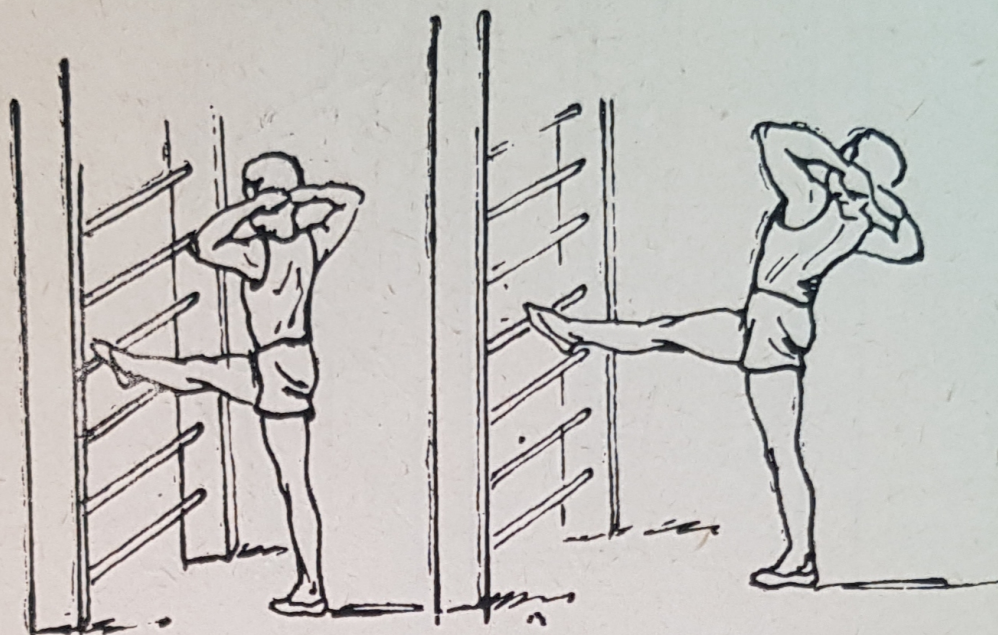


Fig. 108

147. Stînd cu umărul spre scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit lateral pe șipcă (la diferite înălțimi), mâinile pe șold — îndoirea laterală a trunchiului spre

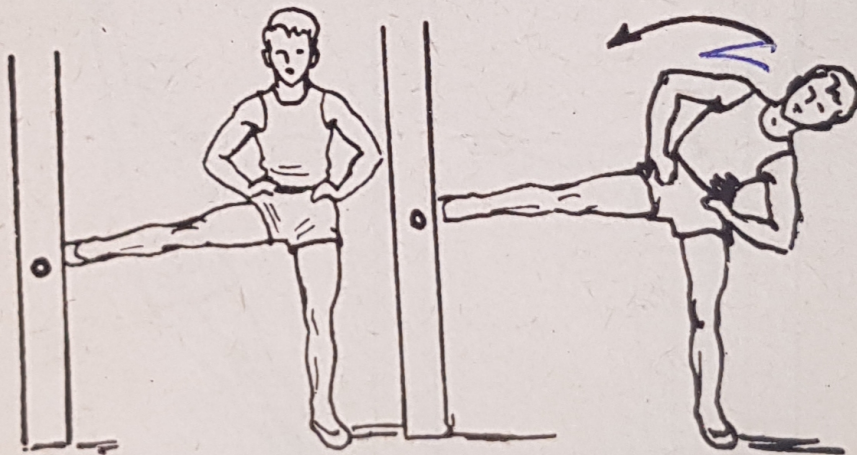


Fig. 109

piciorul sprijinit pe șipcă și în sens opus, cu arcuire (fig. 109).
Se execută de 4—8 ori.

148. Stînd cu fața la scara fixă, vîrful unui picior sprijinit înainte pe șipcă (la diferite înălțimi) celălalt sprijinit pe dușumea — rotarea trunchiului.

Aceeași, din stînd cu umărul spre scara fixă, un picior sprijinit pe șipca din dreptul șoldului (sau mai sus).

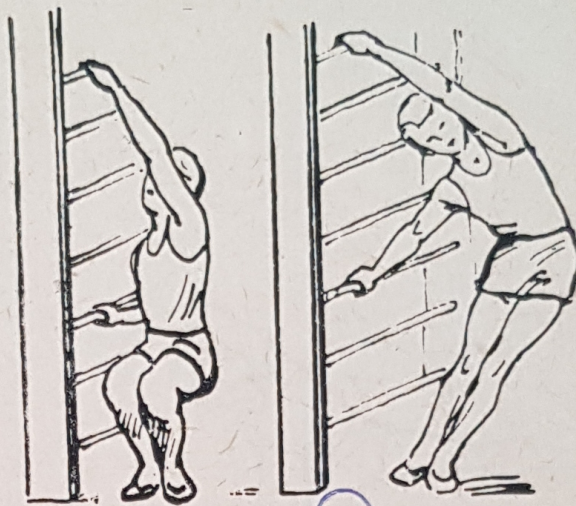


Fig. 110

149. Stînd cu umărul spre scara fixă, brațul drept apucă șipca în dreptul umărului — ducerea picioarelor stîng încrucișat peste cel drept, apoi întoarcere 180° la dreapta, ducînd succesiv înainte genunchii, coapsele și pieptul; revenire („val“ cu întoarcere).

150. Stînd cu genunchii îndoiți, cu umărul spre scara fixă, mîna dreaptă apucă șipca în dreptul șoldului, stînga deasupra capului — îndoirea trunchiului spre scară cu întinderea brațelor și picioarelor (împingeră șoldului în afară) (fig. 110).



Fig. 111

151. Stînd pe un genunchi, cu umărul spre scara fixă, piciorul drept sprijinit pe șipca 2 sau 3 — îndoirea trunchiului spre scară cu arcuire (fig. 111).

152. Din aceeași poziție — îndoirea trunchiului în afară, sprijinind palma pe dușumea (brațul din afară), celălalt deasupra capului (fig. 112).



Fig. 112

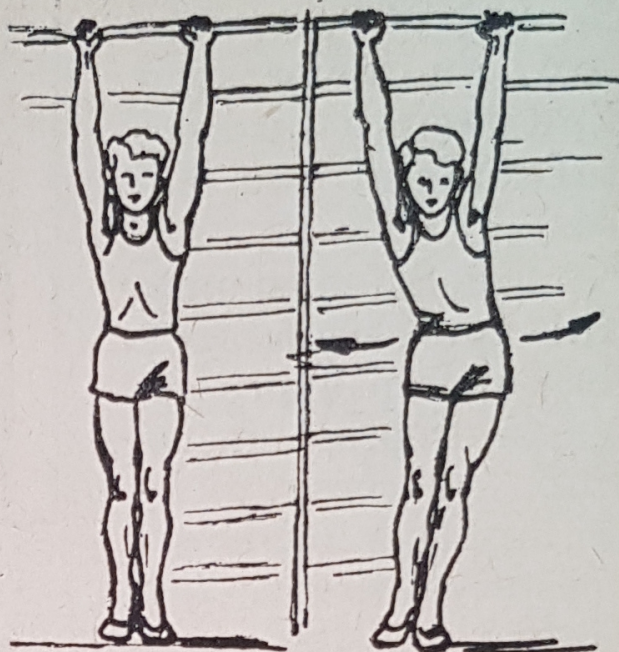


Fig. 113

Se execută de 4—8 ori.

153. Sprijin culcat cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipca 2, 3 sau 4 — rotarea bazinului spre stînga și spre dreapta.

154. Atîrnat stînd cu spatele la scara fixă — ridicare pe vîrfuri cu împingerea bazinului spre stînga și spre dreapta (vîrfurile picioarelor rămîn fixe pe dușumea) (fig. 113).

Se execută de 4—8 ori.

Mișcarea se poate efectua și din poziția atîrnat stînd cu fața la scara fixă.

155. Atîrnat cu fața sau cu spatele la scara fixă — balansarea picioarelor spre stînga și spre dreapta.

Același exercițiu, ținînd între glezne o minge medicinală.

156. Atîrnat lateral cu brațul dinafară, brațul din interior sprijinit pe șipcă la nivelul șoldului — îndoirea și întinderea brațului de sprijin.

Se execută de 3—5 ori.

157. Stînd cu umărul spre scara fixă, un picior sprijinit pe șipcă (la diferite înălțimi), mingea ținută în ambele mîini cu brațele întinse în sus sau pe cap — îndoirea trunchiului lateral spre stînga și spre dreapta sau rotarea trunchiului (fig. 114).



Fig. 114

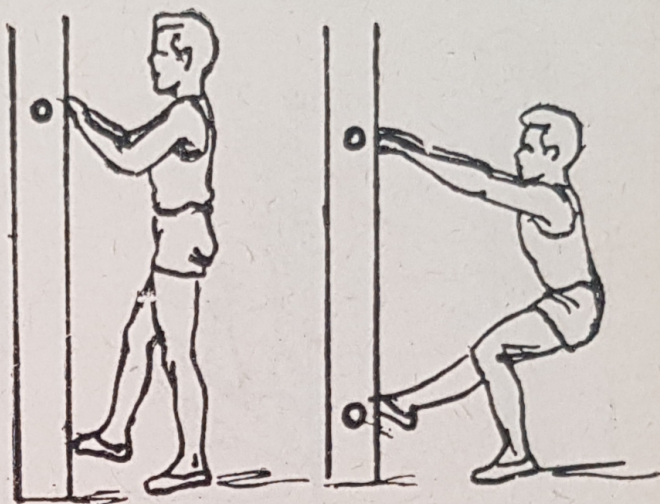


Fig. 115

158. Culcat lateral peste lada în lățime (la nivelul șoldurilor), picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub șipca ce corespunde înălțimii lăzii, brațele sus — lăsarea trunchiului în jos și revenire.

159. Executantul stă cu umărul la scara fixă, avînd brațul drept lingă corp, iar stîngul sus, apucînd șipca deasupra capului, corpul lipit de scară; partenerul îl apucă de talie și-l trage în afară (executantul poate să opună rezistență).

Membrele inferioare

160. Stînd cu fața la scara fixă cu vîrfurile picioarelor pe prima șipcă, apucat cu mîinile în dreptul pieptului — lăsarea călcîielor pe sol și revenire.

161. Stînd cu fața la scara fixă, cu vîrfurile picioarelor pe prima șipcă, piciorul stîng pe

dușumea (la o lungime de talpă de scară), apucat cu brațele înainte — lăsarea trunchiului înapoi cu îndoirea piciorului stîng, piciorul drept și brațele întinse. Aceeași cu piciorul celălalt (*fig. 115*).

Se execută de 4—8 ori.

162. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — ducerea unui picior lateral sau înapoi, simplu sau cu arcuire, sau rotări din articulația coxofemurală.



Fig. 116

prima șipcă, și revenire (șezuta rămîne lipită de scară) (*fig. 116*).

Se execută de 4—8 ori.

164. Din aceeași poziție — îndoirea trunchiului înainte cu apucarea șipcii din ce în ce mai jos (fruntea atinge genunchii).

165. Stînd cu spatele la scara fixă, la un pas distanță, piciorul drept sprijinit înapoi pe șipca 4,5 sau 6, celălalt pe dușumea — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor întinse, palmele pe dușumea, cu îndoirea genunchiului stîng (*fig. 117*).

Se execută de 4—8 ori pe fiecare picior.

166. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă — ridicarea unui picior înainte cu atingerea șipcii din ce în ce mai sus (*fig. 118*).

Se execută de 4—8 ori cu fiecare picior.

Se poate efectua și din stînd cu umărul spre scara fixă.

167. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite, trunchiul lipit de scară — ducerea unui picior

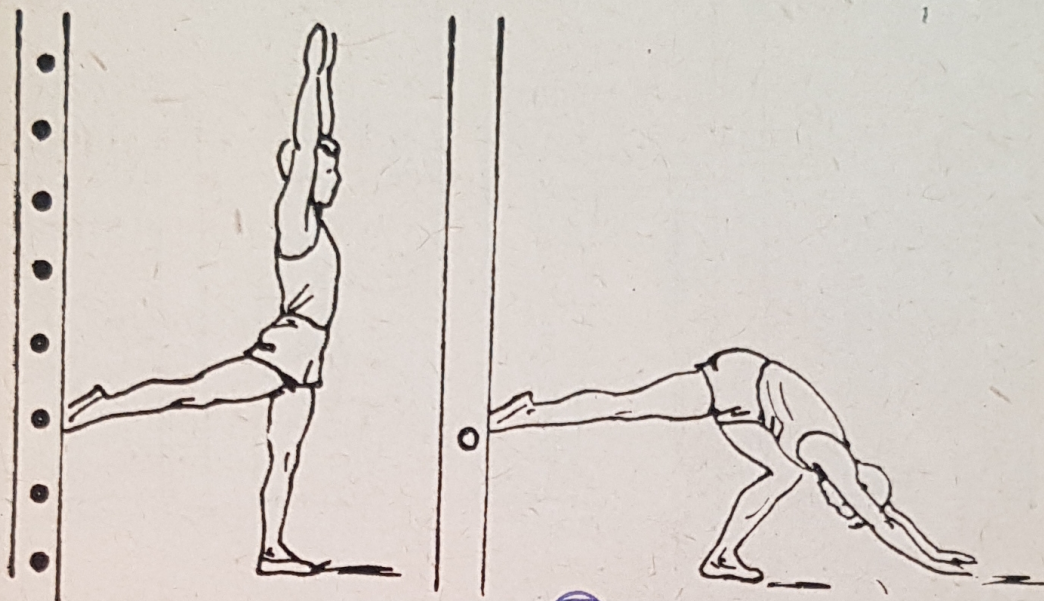


Fig. 117

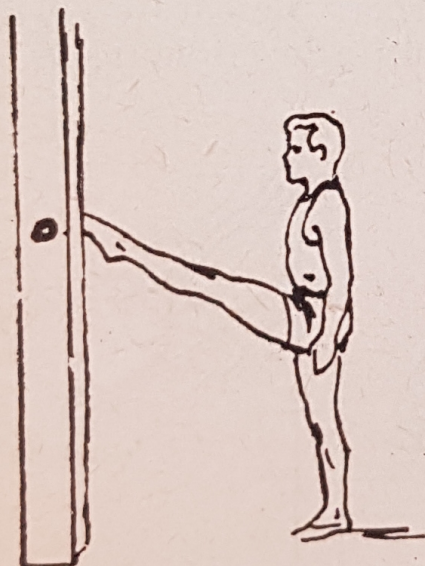


Fig. 118

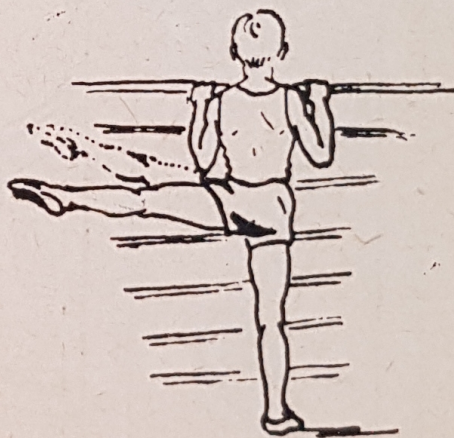


Fig. 119

lateral cu atingerea șipcii din ce în ce mai sus (*fig. 119*).

Se execută de 4—8 ori.

168. Stînd cu fața la scara fixă, la 3—4 lungimi de talpă, apucat cu brațele îndoite, trunchiul înclinat — joc de gleznă (*fig. 120*).

169. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele înainte — ducerea unui picior printre brațe, întins în sus sprijinit pe scară (fig. 121).



Fig. 120

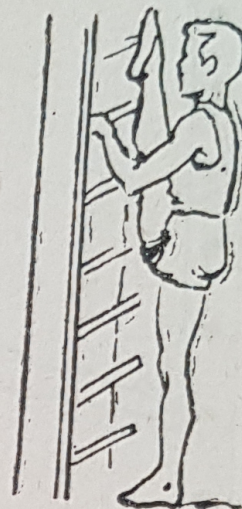
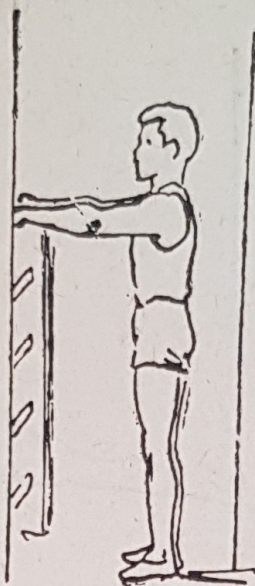


Fig. 121

Se execută de 4—6 ori cu fiecare picior.
 170. Stînd cu fața la scară fixă, picioarele sprijinite pe prima șipcă, apucat cu mîinile cît mai sus —

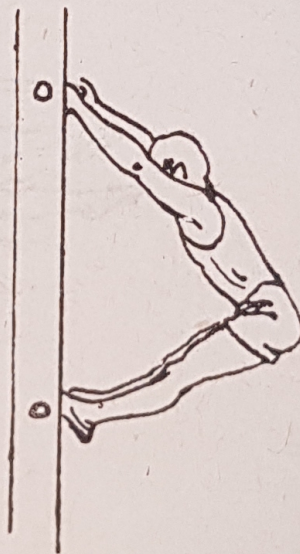


Fig. 122

urcare din șipcă în șipcă cu picioarele, cu arcuiri de trunchi, pînă la apropierea picioarelor de brațe (fig. 122).
 Se execută de 3—6 ori.

Picioarele se mențin tot timpul întinse.

171. Stînd cu umărul spre scara fixă, cu piciorul drept sprijinit lateral pe șipcă în dreptul șoldului sau mai sus, celălalt pe dușumea — îndoirea trunchiului înainte spre piciorul sprijinit pe sol, cu brațele în diferite poziții.

Se execută de 4—8 ori.

172. Stînd cu umărul spre scara fixă, apucat cu brațul stîng — ducerea unui picior întins înapoi și în sus cu îndoirea trunchiului înainte, capul pe genunchi (antrenament pentru „sfoară“) (fig. 123).

Se execută de 3—6 ori.

173. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite în dreptul umerilor (corpul lipit de scară), cu

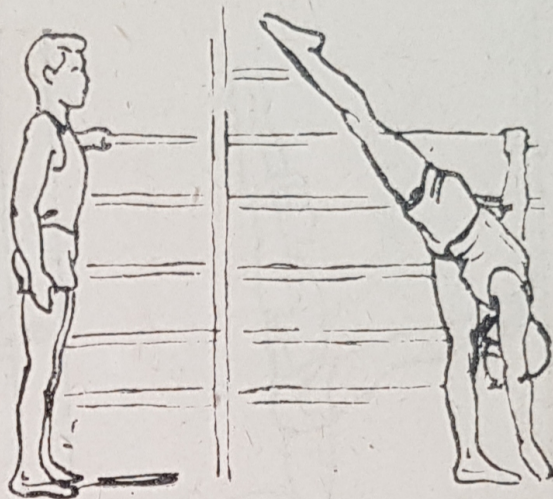


Fig. 123

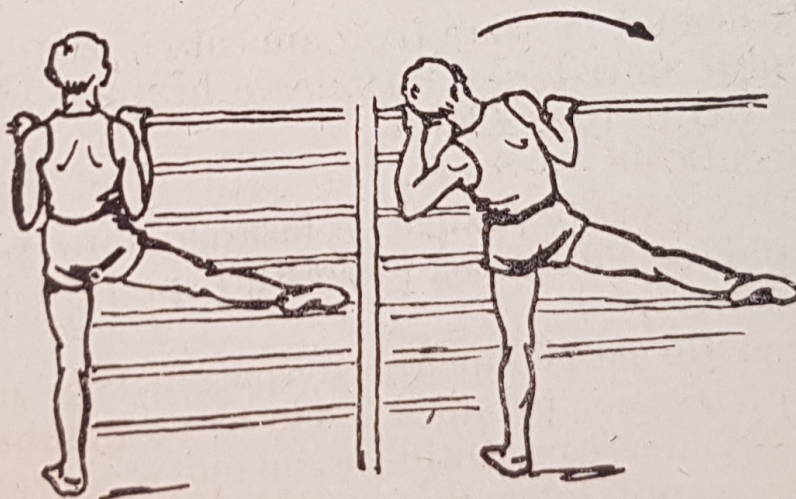


Fig. 124

vîrful piciorului drept întins, sprijinit lateral pe șipcă cît mai sus — îndoiri alternative de trunchi spre stînga și spre dreapta cu arcuire (fig. 124).

Se execută de 4—8 ori pe fiecare picior.

174. Stînd pe genunchiul drept, celălalt picior sprijinit înainte pe șipca 4 sau 5, cu fața la scara fixă — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor —

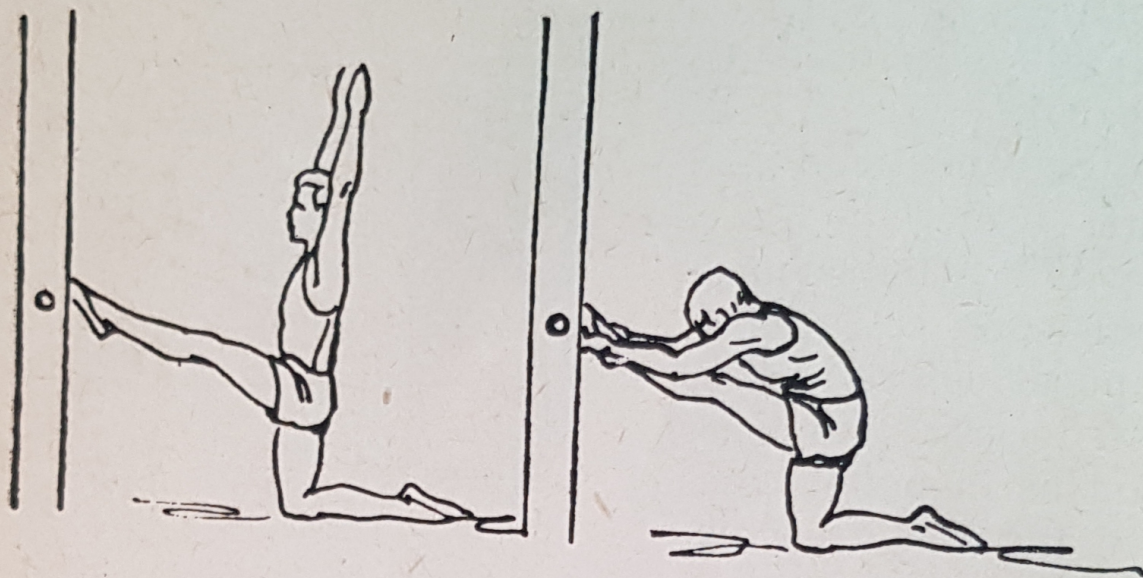


Fig. 125

lor întinse, palmele sprijinite pe șipcă, cu arcuiri de trunchi (*fig. 125*).

Se execută de 4—8 ori.

175. Ghemuit pe scara fixă, apucat cu brațele îndoitte în dreptul umerilor — întinderea brațelor și picioarelor și revenire (*fig. 126*).

Se execută de 4—8 ori.

176. Din aceeași poziție — lăsarea unui picior în jos și înapoi, cu întinderea piciorului sprijinit pe șipcă (*fig. 127*).

177. Sprijin pe genunchi, cu spatele la scara fixă, vîrfurile picioarelor pe șipca 3 sau 4, cu gamba lipită de scară — ridicarea șezutei cu întinderea brațelor și picioarelor (capul între brațe) (*fig. 128*).

Se execută de 4—8 ori.

178. Sprijin ghemuit, cu spatele la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite pe prima șipcă — ridicarea șezutei cu întinderea brațelor și picioarelor.

179. Sprijin culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipca 1—3 — îndoirea trunchiului din articulația coxofemurală, ridicînd bazinul.

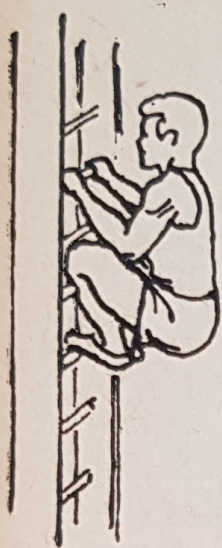


Fig. 126

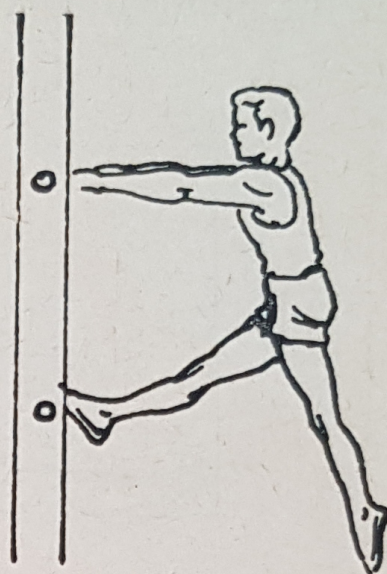


Fig. 127

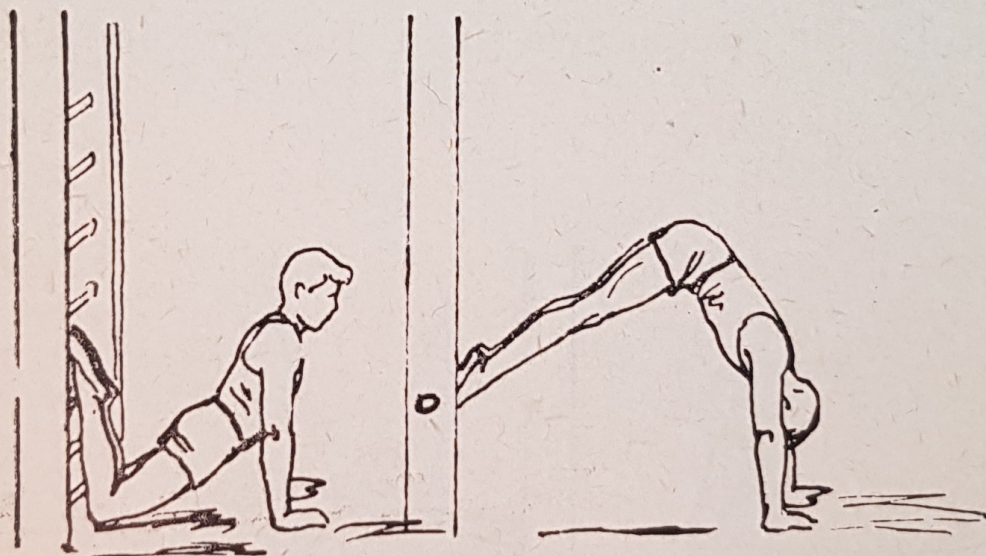


Fig. 128

+2

Se execută de 4—8 ori.

180. Șezînd cu fața la scara fixă, vîrfurile picioarelor sprijinite sub prima șipcă — îndoirea trunchiului înainte cu apucarea șipcii deasupra picioarelor, cu arcuire de trunchi (*fig. 129*).

Se execută de 4—8 ori.

Aceeași mișcare se poate efectua din poziția șezând cu picioarele depărtate.

181. Șezând în poziția de trecere peste garduri (vîrful piciorului drept sprijinit sub prima șipcă), cu

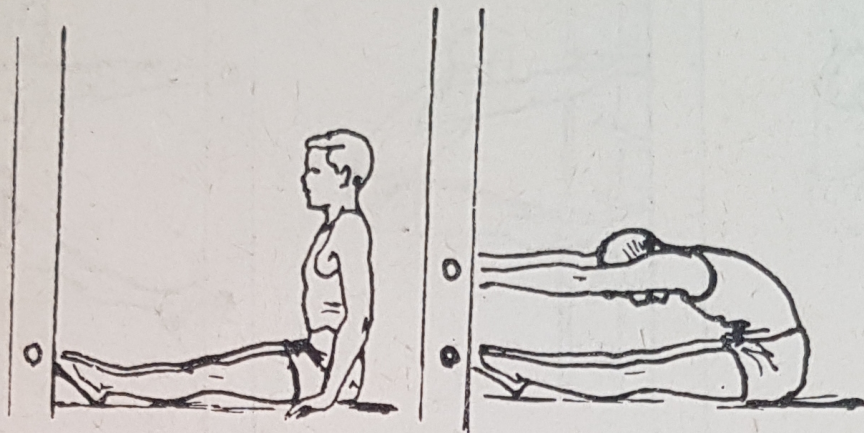
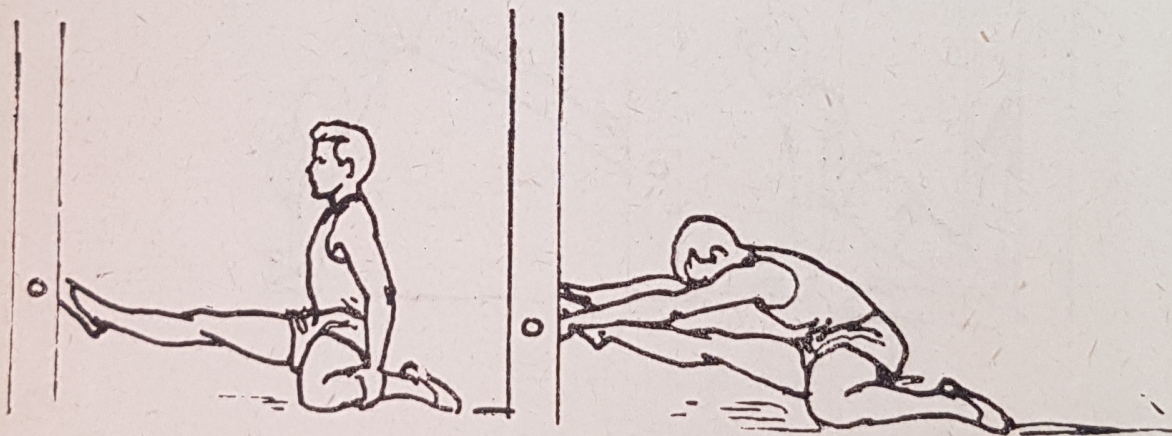


Fig. 129

fața la scara fixă — îndoirea trunchiului înainte spre piciorul drept, cu apucarea șipcii și arcuire de trunchi (fig. 130).



Eig. 130

Se execută de 4—8 ori pe fiecare picior.

182. Șezând cu fața la scara fixă, cu vîrful picioarelor sprijinite pe șipca 4 sau 5 — ducerea unui picior

alternativ sau a ambelor picioare pînă la frunte, cu ajutorul brațelor (*fig. 131*).
Se execută de 4—8 ori.

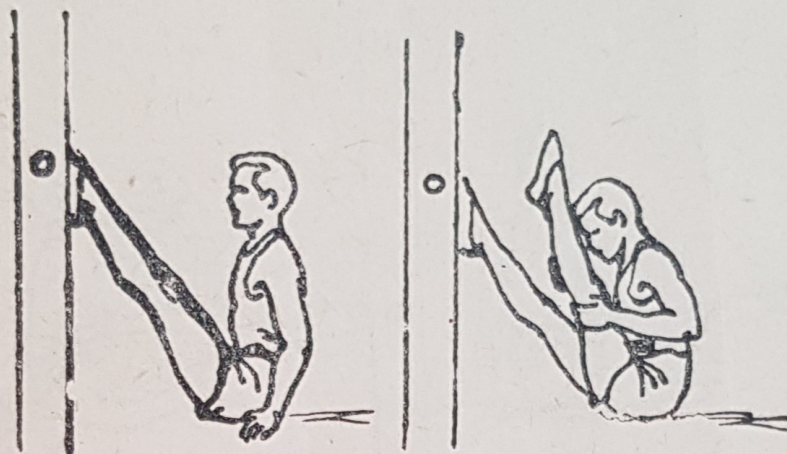


Fig. 131

183. Șezînd cu fața la scara fixă, cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe șipca 4 sau 6, apucat cu mîi-

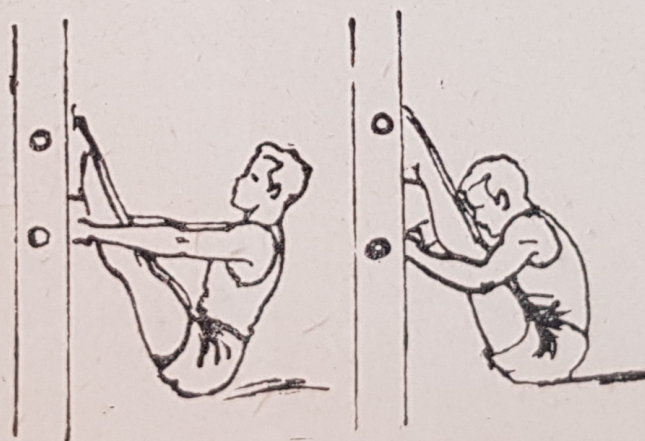


Fig. 132

nile de șipcă — tracțiune în brațe, apropiînd fruntea de picioare (*fig. 132*).

184. Șezînd pe coapsa stîngă cu umărul spre scara fixă, cu piciorul drept întins, sprijinit lateral

pe șipca 2, 3 sau 4 — îndoirea trunchiului spre picio-
rul sprijinit pe șipcă, cu brațele în diferite poziții
(fig. 133).

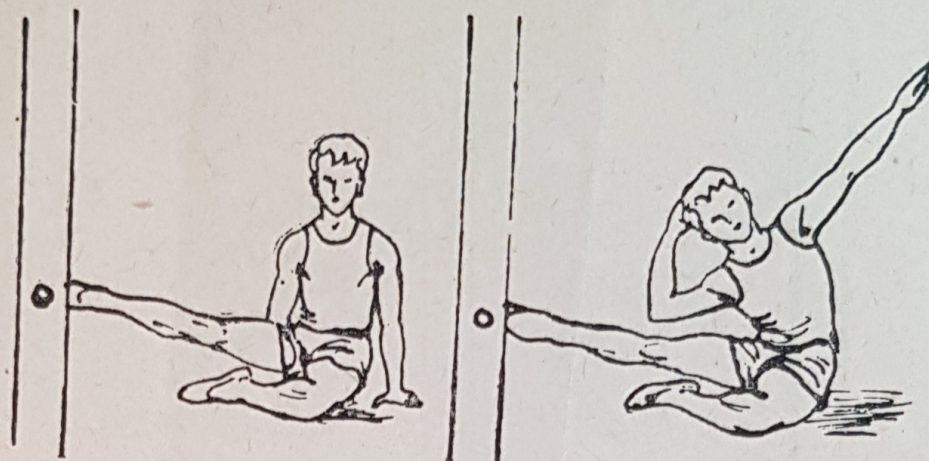


Fig. 133

Se execută de 4—8 ori.

EXERCIȚII PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ

Dintre deprinderile motrice de bază, cele care pot fi dezvoltate cu ajutorul exercițiilor la scara fixă sînt deprinderea de cățărare și săriturile.

Exercițiile de cățărare la scara fixă se pot executa din poziția atîrnat sau atîrnat combinat. La exercițiile de cățărare în atîrnat numai în brațe, efortul care se cere mușchilor brațelor și ai centurii scapulare, precum și mușchilor pectorali pentru menținerea cutiei toracice în inspirație este foarte mare. De aceea, aceste exerciții vor fi alternate cu exerciții de relaxare a mușchilor.

În general, cățărarea numai în atîrnat la scara fixă este dificilă. În consecință antrenamentul pentru această mișcare se face în mod progresiv, folosindu-se întii exerciții în care greutatea corpului este susținută și de brațe și de picioare, adică exercițiile de cățărare în atîrnat combinat.

La aceste exerciții sînt angrenați în mișcare și mușchii membrelor inferioare și ai trunchiului, fapt care face ca efortul depus de musculatura brațelor și a centurii scapulare să scadă simțitor.

Exercițiile de cățărare în atîrnat combinat, în forme cît mai variate, sînt recomandabile mai ales în lecțiile cu grupele de copii, deoarece permit o reglare mai ușoară a efortului. De asemenea sînt indicate exercițiile de cățărare sub formă de jocuri și concursuri, care sporesc interesul colectivului pentru executarea lor.

Săriturile au o contribuție importantă la dezvoltarea fizică multilaterală. Ele întăresc mușchii, oasele

și articulațiile corpului (în special ale membrelor inferioare), stimulează activitatea aparatului respirator și circulator, activează schimburile nutritive.

În mod special, săriturile sînt folosite pentru formarea deprinderii de a trece diferite obstacole.

La scara fixă se pot executa diverse sărituri, fie cu urcare pe scară, fie în adîncime, sărind de pe scară pe sol.

Exercițiile de cățărare la scara fixă și săriturile se includ de obicei în partea fundamentală a lecției. În timpul efectuării lor, conducătorul lecției trebuie să ia măsuri pentru o asigurare cît mai atentă, în scopul evitării accidentelor.

Pe lîngă formarea deprinderilor motrice respective, exercițiile de cățărare la scara fixă și săriturile mai contribuie și la perfecționarea coordonării mișcărilor, la dezvoltarea unor calități ca forța, îndemînarea, curajul, la mărirea siguranței în forțele proprii etc. De aceea, ele au căpătat o mare răspîndire în lecțiile de educație fizică din școli, din secțiile asociațiilor și cluburilor sportive.

EXERCIȚII DE CĂȚĂRARE

1. Stînd cu fața la scara fixă — cățărare pînă sus din șipcă în șipcă, cu ajutorul brațelor și picioarelor.

Picioarele pot fi cu genunchii depărtați sau apropiați.

2. Stînd cu fața la scara fixă, brațele întinse sus, trunchiul lipit de scară — cățărare numai în brațe, cu mutarea alternativă a mîinilor (*fig. 134*).

3. Din aceeași poziție — cățărare cu un singur braț cu ajutorul picioarelor.

4. Atîrnat cu fața la scara fixă, apucat de ultima șipcă sau mai jos — coborîre în brațe, cu schimbarea alternativă sau simultană a mîinilor.

5. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite sau întinse, picioarele sprijinite pe șipcă — deplasare laterală în brațe și picioare, de pe o scară pe

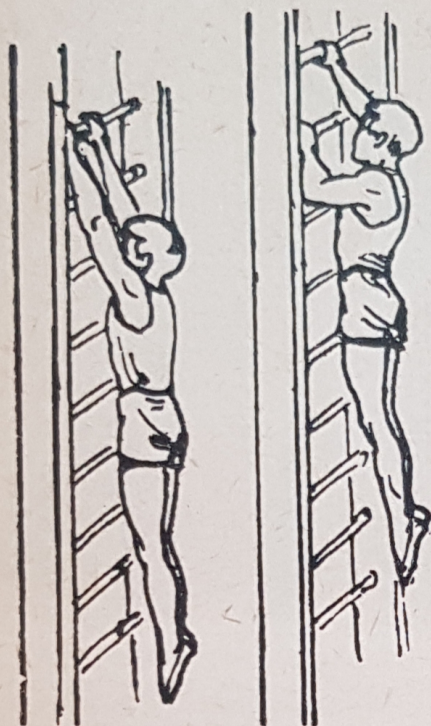


Fig. 134

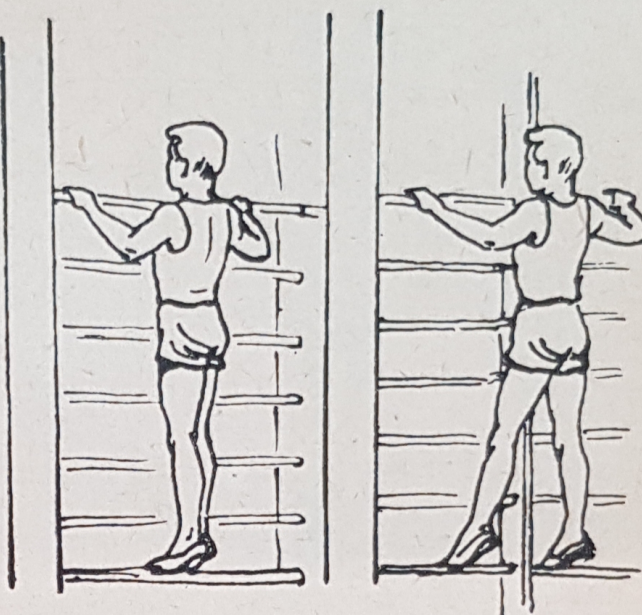


Fig. 135

alta, la aceeași înălțime sau la diferite înălțimi (fig. 135).

6. Atîrnat cu fața la scara fixă, apucat de ultima șipcă sau mai jos — deplasare laterală numai în brațe de la o scară la alta, cu ușoare legănări de picioare (fig. 136).

7. Atîrnat cu fața la scara fixă, apucat cu brațele apropiate de ultima șipcă — întoarcerea 180°, apucînd de șipcă și revenire (fig. 137).

8. Din aceeași poziție — deplasarea laterală de la o scară la alta, cu întoarcere de 180° (fig. 138).

9. Stînd cu spatele lipit de scara fixă — cățărare cu ajutorul brațelor și al picioarelor.

10. Stînd cu umărul spre scara fixă — cățărare laterală cu ambele brațe și cu piciorul din interior îndoit (fig. 139).

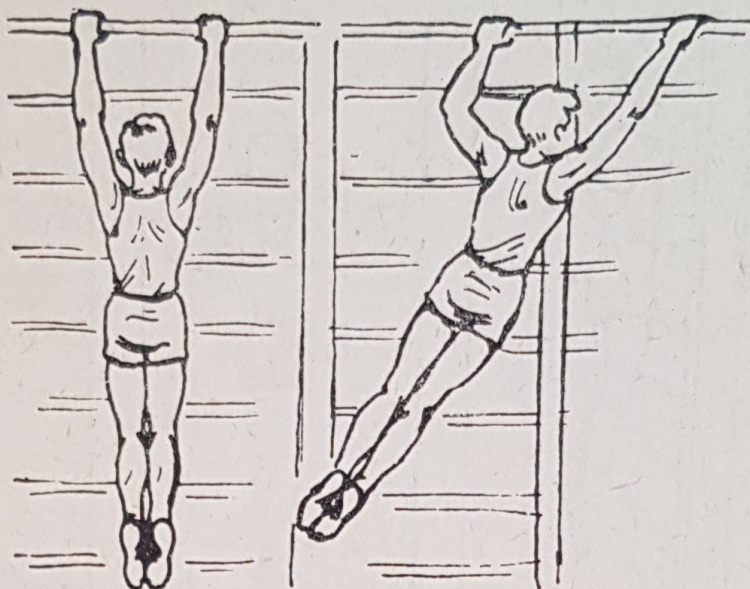


Fig. 136

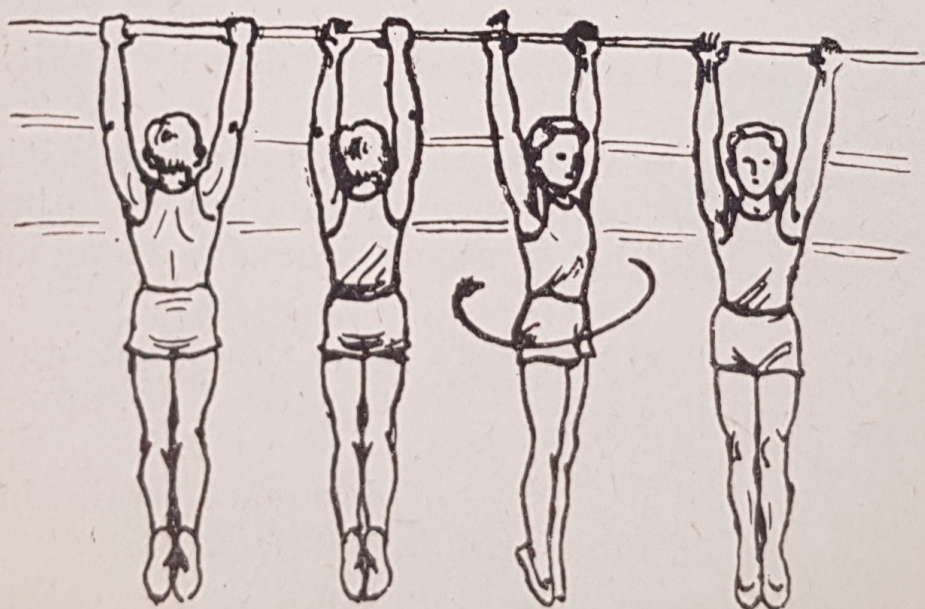


Fig. 137

Se mai pot executa cățărări păstrînd picioarele și brațele permanent întinse, trunchiul îndoit, sau cu genunchii îndoiți, gambele sprijinite pe șipcă.



Fig. 138



Fig. 139

SĂRITURI

11. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele în dreptul umerilor — săritură cu ambele picioare pe prima șipcă și revenire; apoi săritură de pe o șipcă pe alta, din ce în ce mai sus, sau săritură în ghemuit pe șipca 4 sau 5, cu picioarele ușor depărtate.

Aceleași sărituri se pot executa cu un picior.

12. Ghemuit cu fața la scara fixă, picioarele pe șipca 6 sau 7, apucat cu brațele în dreptul umerilor — săritură cu deplasare spre stînga sau spre dreapta, de pe o scară pe alta.

13. Stînd cu fața la scara fixă, picioarele sprijinite pe șipcă (la diferite înălțimi), apucat cu brațele

îndoite în dreptul pieptului — săritură înapoi, cu corpul la verticală (*fig. 140*).

Aceeași săritură se poate executa îndoind întâi ușor genunchii, apoi efectuând săritura.

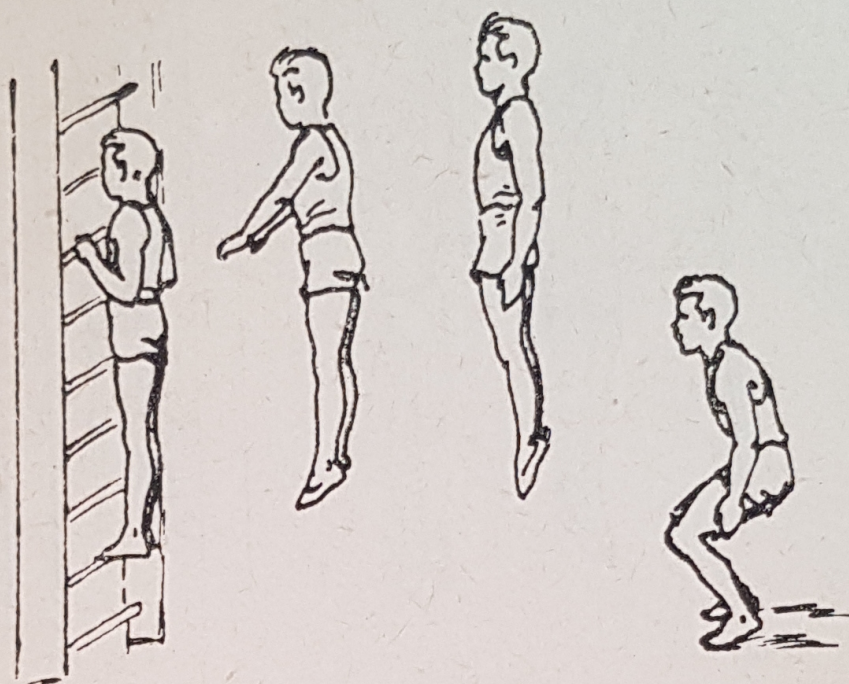


Fig. 140

La aterizare, genunchii se îndoiaie ușor pentru a amortiza șocul.

14. Stînd cu spatele la scara fixă, picioarele sprijinite pe șipcă (la diferite înălțimi), apucat cu brațele întinse — ducerea unui picior întins înainte și săritură pe dușumea (*fig. 141*).

15. Stînd cu umărul spre scara fixă, picioarele sprijinite pe șipcă, apucat cu brațul drept îndoit sau întins — ducerea brațului și piciorului stîng întins lateral și săritură pe dușumea (*fig. 142*).

Aceeași săritură se poate face cu întoarcere de 90° sau 180° .

16. Atârnat cu spatele la scara fixă, de ultima șipcă sau mai jos — cu ușor balans înainte al picioarelor, săritură pe dușumea (*fig. 143*).



Fig. 141

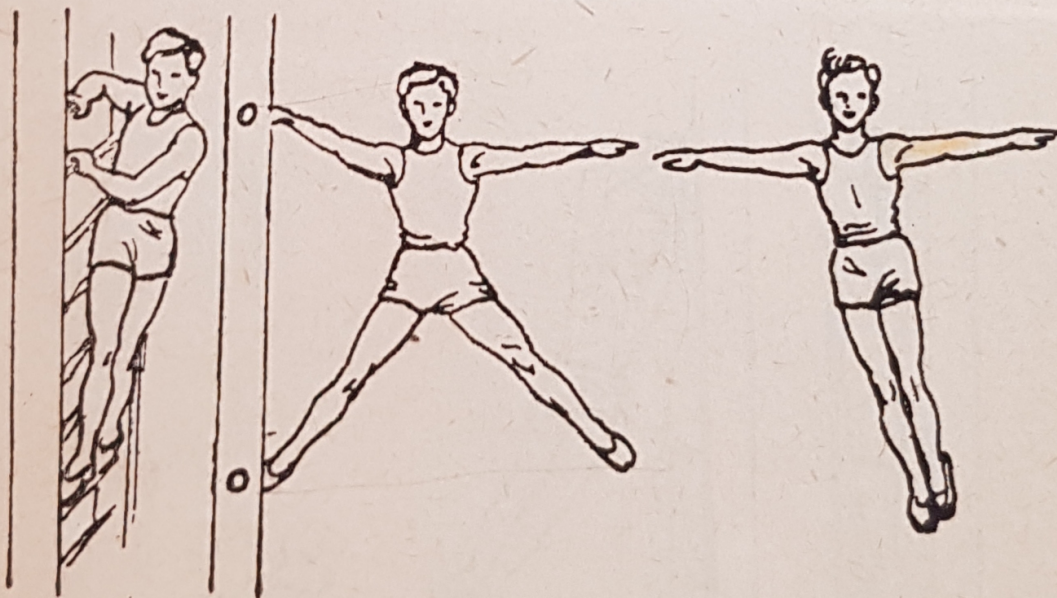


Fig. 142

17. Din aceeași poziție — săritură cu întoarcere 90° sau 180°, săritură cu extensie, depărtarea picioarelor sau îndoirea genunchilor în aer.

18. Din aceeași poziție — răsucirea trunchiului spre stînga sau spre dreapta, cu săritură pe dușumea, ajun-
gînd cu fața la scara fixă (fig. 144).

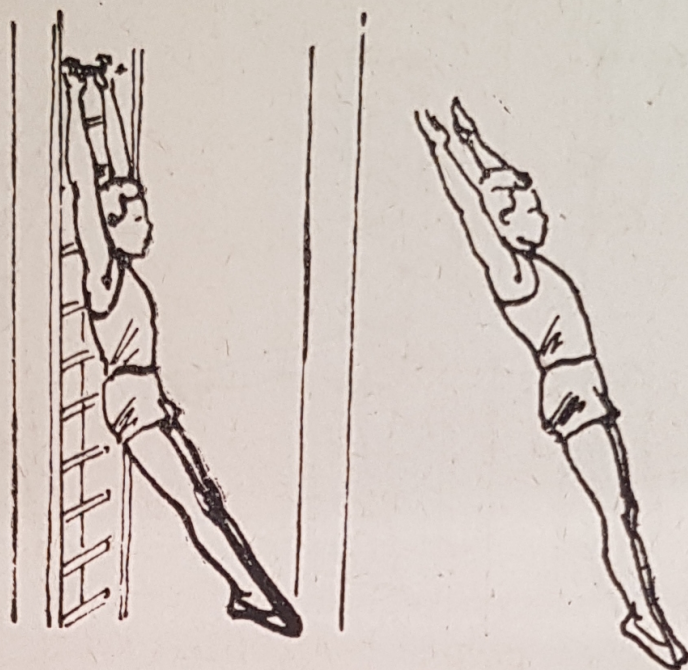


Fig. 143



Fig. 144

19. Atârnat cu fața la scara fixă — cu ușor balans înapoi al picioarelor, săritură pe dușumea (fig. 145).

20. Stînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele întinse — ridicarea picioarelor în sus pe scară pînă în poziția atârnat răsturnat, apoi prin balansul picioarelor, săritură pe dușumea (fig. 146).

21. Șezînd pe lada în lungime, cu umărul spre scara fixă, mîna dreaptă apucă șipca în dreptul șoldului, stînga sprijinită cu palma pe ladă — cu balansul

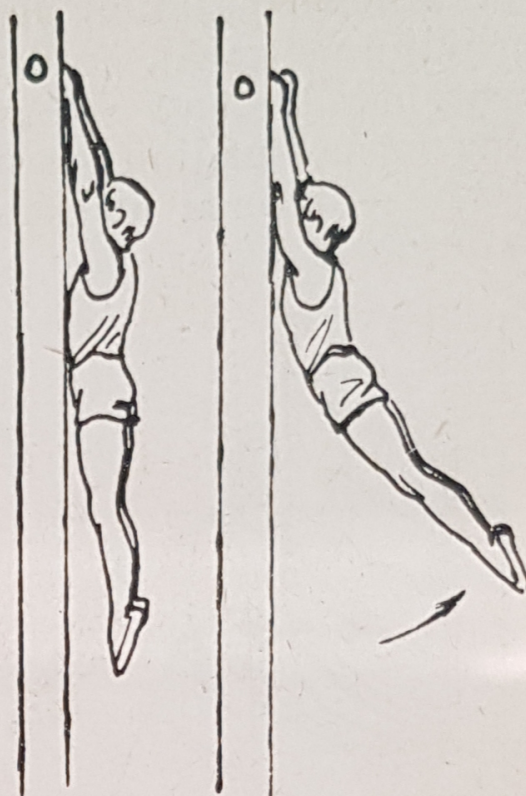


Fig. 145

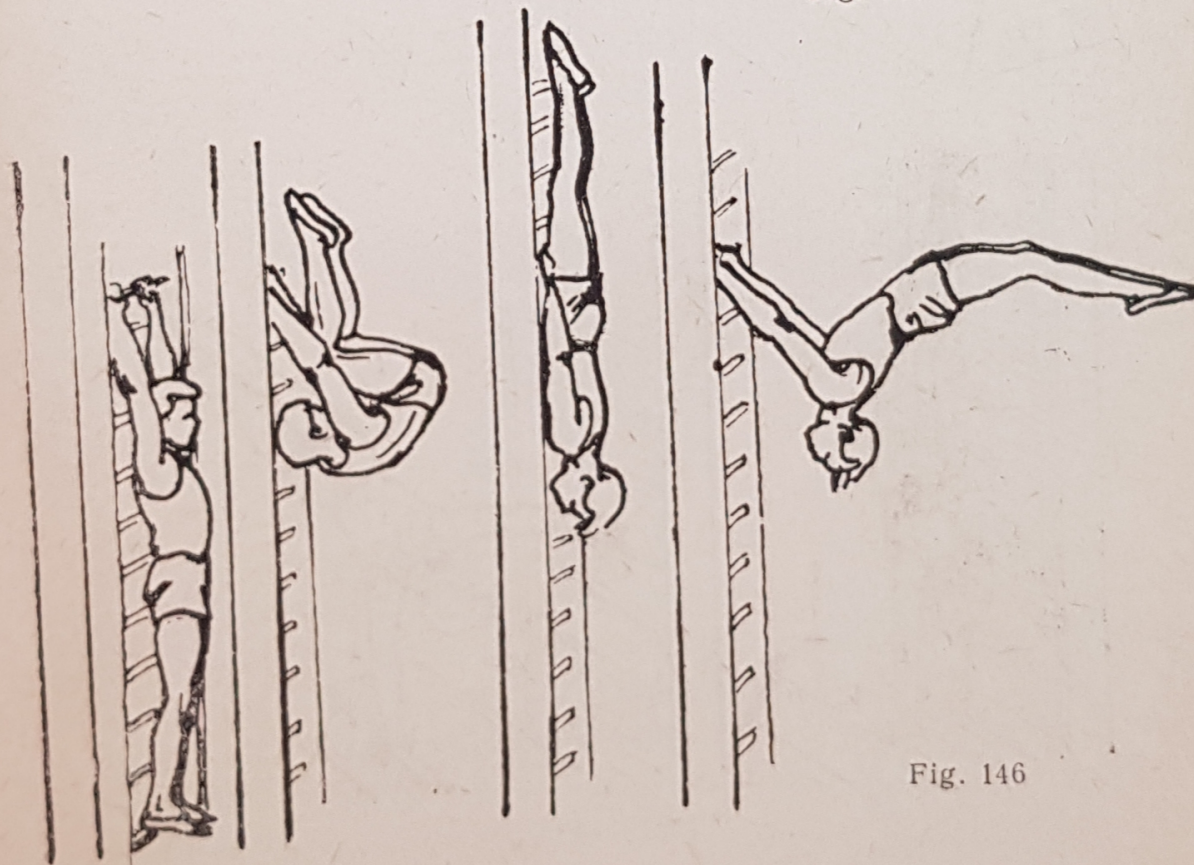


Fig. 146

picioarelor în sus și lateral spre stînga, săritură (fig. 147)

22. Stînd pe mîini pe lada în lungime (picioarele sprijinite pe șipcă), cu umărul spre scara fixă, brațul drept îndoit apucă șipca în dreptul șoldului, brațul stîng întins sprijinit cu palma pe marginea dinafară a lăzii — ducerea picioarelor prin lateral și săritură pe dușumea (fig. 148).



Fig. 147



Fig. 148

JOCURI ȘI ȘTAFETE LA SCARA FIXĂ

Jocurile și ștafetele au o mare însemnătate în munca educativă. Ele insuflă dragostea pentru sport, întăresc disciplina conștientă, dezvoltă spiritul de colectiv, simțul de răspundere.

Jocurile atrag prin caracterul lor accesibil, prin varietate și prin elementul de întrecere.

Faptul că, în cadrul jocului, tinerii luptă cu toții pentru interesul echipei lor, pentru atingerea scopului comun, îi unește și-i solidarizează, educându-le spiritul de răspundere pentru faptele lor și ale tovarășilor de joc.

În cadrul jocului sau ștafetei, tinerii capătă mari satisfacții, ca urmare a mișcărilor executate în comun, a eforturilor depuse și a succesului obținut în urma acestor eforturi.

Jocul cere celor care iau parte la el supunerea la regulile stabilite de profesor sau chiar de jucători.

Sarcina profesorului este să stimuleze interesul și participarea conștientă a jucătorilor. Scopul și conținutul jocului trebuie să fie lămurite de la început de către profesor.

Toate jocurile folosite la scara fixă se desfășoară cu întrecere între echipe.

Jocurile și ștafetele pot fi folosite în toate părțile lecției, cu precădere în partea pregătitoare, unde scopul urmărit este acela de a crea buna dispoziție, a mări interesul față de lecție și a pregăti colectivul pentru partea fundamentală a lecției.

În această parte se vor include jocuri sau exerciții de atenție ce se execută la începutul părții pregăti-

toare și jocuri cu caracter specific folosite la sfârșitul părții pregătitoare. Jocurile de atenție au ca scop captarea și concentrarea atenției pentru lecție, organizarea colectivului și creșterea stării emoționale.

Jocurile de atenție se execută din mers sau alergare, la comandă scurtă, clară și precisă cu ajutorul vocii, bătăii din palme sau a fluierului.

Ștafetele și jocurile descrise mai jos sînt numai exemple. Ele pot fi simplificate sau complicate potrivit gradului de pregătire al colectivului.

1. Din mers sau alergare, la fluier sau bătaie din palme, cățărare pe scara fixă.

Este un joc de atenție folosit la începutul lecției.

2. Jucătorii stau în fața scării fixe pe mai multe șiruri, fiecare șir fiind format din cîte 4—10 persoane; la semnal, primul din fiecare șir sare cu picioarele pe șipcă, cît mai sus, folosind și ajutorul brațelor.

Șirul care totalizează cele mai bune sărituri va fi declarat cîștigător.

3. Aceeași formație, dar la distanță de 5—10 m de scara fixă; la semnalul de începere, primul din fiecare șir aleargă spre scara fixă, se cațără cu ajutorul brațelor și al picioarelor pînă la ultima șipcă, apoi coboară în același fel, se întoarce în alergare și, atîngînd pe următorul, trece la coada șirului. Următorii execută același lucru; cîștigă șirul care a terminat mai repede întrecerea.

Același joc se poate desfășura cu cățărare și coborîre în brațe, sau cu cățărare în brațe și coborîre cu brațele și picioarele (toate formele de cățărare).

4. Din aceeași formație, cățărare cu înnodarea unei eșarfe de ultima șipcă; următorul o deznoadă și o predă celui de al treilea ș.a.m.d.

5. Din aceeași formație, cățărare cu trecerea unei corzi între scară și perete pînă sus, coborîre și predarea corzii următorului, care execută același lucru.

6. Din aceeași formație, la semnalul de începere, primul din fiecare șir sare de pe loc în înălțime, atingînd cu vîrful degetelor scara cît mai sus.

Șirul care totalizează cele mai bune sărituri va fi declarat cîștigător.

7. Jucătorii stau în fața scării fixe pe două sau trei șiruri, fiecare șir fiind format din cîte 4—6 persoane; la semnalul de începere, primul din fiecare șir se cațără pînă la ultima șipcă, apoi din atîrnat cu fața la scara fixă trece de la o scară la alta (3 sau 4 scări) și coboară, aleargă la locul de plecare, atinge pe următorul și trece la spatele șirului.

Cu colective avansate, coborîrea se poate face prin săritură.

Cîștigă șirul care a terminat mai repede întrecerea.

8. Din aceeași formație, cățărare avînd într-o mînă o minge medicinală, măciuci etc., sau ținînd un partener în spate.

9. Din aceeași formație, alergare pe banca de gimnastică înclinată, sprijinită pe scara fixă, apucare de ultima șipcă și coborîre în brațe.

10. Din aceeași formație, urcare prin tracțiune în brațe pe banca înclinată, sprijinită pe scara fixă, cățărare pe scară și apoi coborîre.

EXERCITII LA SCARA FIXĂ, PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA ARTISTICĂ ȘI ACROBATICĂ

EXERCITII PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA ARTISTICĂ

Gimnastica artistică cuprinde o serie de grupe de mișcări de balans, arcuiri, echilibru, val etc., care, pentru ușurința învățării lor, înainte de a se preda liber, vor fi executate la scara fixă (bineînțeleș numai în cazul când sala nu este amenajată cu bară). După ce executanții și-au format o bună coordonare a mișcărilor cu sprijin la scara fixă, ei vor continua perfecționarea tehnicii mișcărilor în mod liber.

1. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite în dreptul umerilor, corpul lipit de scară, vîrfurile picioarelor apropiate — îndoire înainte „în arc”, brațele întinse, capul aplecat în față; îndoirea picioarelor, apoi întinderea lor treptată, ducerea succesivă a genunchilor, coapselor și pieptului înainte, extensie în regiunea toracică, înclinarea capului înapoi, după care urmează îndreptarea (întinderea). Picioarele pot fi sprijinite și pe șipcă.

2. Din aceeași poziție — înclinare spre stînga „în arc”, întinderea brațelor, înclinarea capului spre dreapta, apoi ghemuire și, întinzînd treptat picioarele, împingerea succesivă a genunchiului, coapsei și trunchiului spre dreapta, înclinarea capului spre stînga, urmată de îndreptare. Înclinarea trunchiului trebuie executată precis în lateral, fără răsucire. Același exercițiu în partea opusă.

3. Cu umărul la scara fixă, sprijinit cu o mîină de șipcă, celălalt braț înainte — îndoirea genunchilor cu spatele rotunjit; apoi întinzînd treptat picioarele și ducînd succesiv înainte genunchii, coapsele și pieptul —

îndreptare; executînd mișcarea în succesiune inversă, revenire în poziția de plecare (*fig. 149*).

Brațul liber execută de asemenea mișcarea în val.

Notă. Valul cu întregul corp se execută la început din poziția ghemuit cu spatele rotund, gambele și

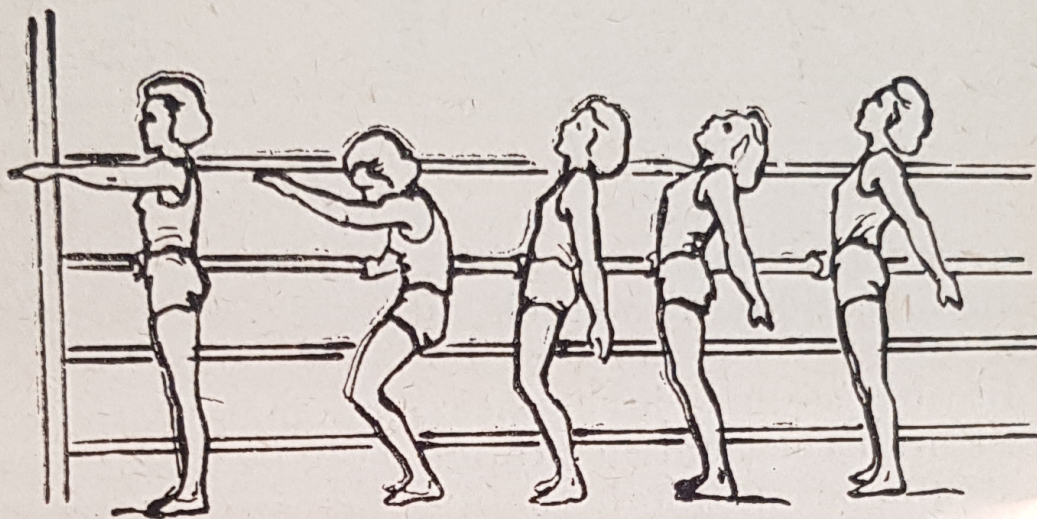


Fig. 149

coapsele formînd un unghi drept. Mișcarea începe prin ducerea succesivă a genunchilor, coapselor, regiunii lombare, pieptului și în sfîrșit a regiunii cervicale a coloanei vertebrale înainte. Întinderea completă a picioarelor se termină în același timp cu îndreptarea gîtului. Ultima mișcare (în vertebrele cervicale) se execută după ce pieptul a fost dus înainte. După ce executanții au învățat exercițiul din poziția fundamentală, cu sprijinul ambelor mîini pe șipcă, ei îl vor executa din stînd pe vîrfuri, apoi din stînd lateral la scara fixă, sprijiniți cu o mînă, iar la urmă fără sprijin. Mișcările de val se pot executa lent sau repede, lin sau cu accent la începutul sau la sfîrșitul mișcării. Totodată linia corpului se schimbă treptat și lin.

În tot timpul executării mișcărilor, capul se apleacă sau se răsucește ușor, urmărind mișcarea brațului.

Cu sprijin la scara fixă — tot cu scopul de a ușura învățarea — se pot executa și o serie de mișcări de balet clasic. Acestea se execută din cele 5 poziții clasice (*fig. 150*).

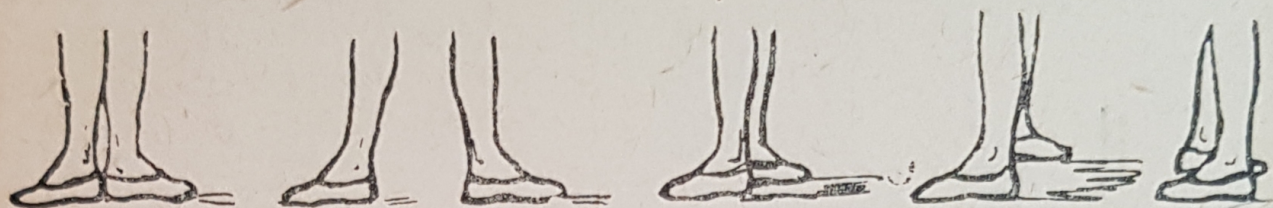


Fig. 150

În timpul executării, un braț se sprijină pe șipcă în dreptul șoldului, iar celălalt este ușor susținut lateral.

Mișcările de mai jos formează un îndreptar redus în legătură cu noțiuni elementare de balet clasic, care se execută cu sprijin la bară — în cazul nostru la scara fixă. De această dată, scara este folosită în mod special pentru sprijinul brațului, ușurându-se astfel controlul mișcărilor, care, efectuate liber, ar fi mai dificil de controlat.

4. Îndoiri ușoare de genunchi cu întinderea lor (se fac mai mult din poziția I, II și V).

Aceeași mișcare executată amplu (îndoirea mare a genunchilor cu șezuta jos, spatele drept) (*fig. 151*).

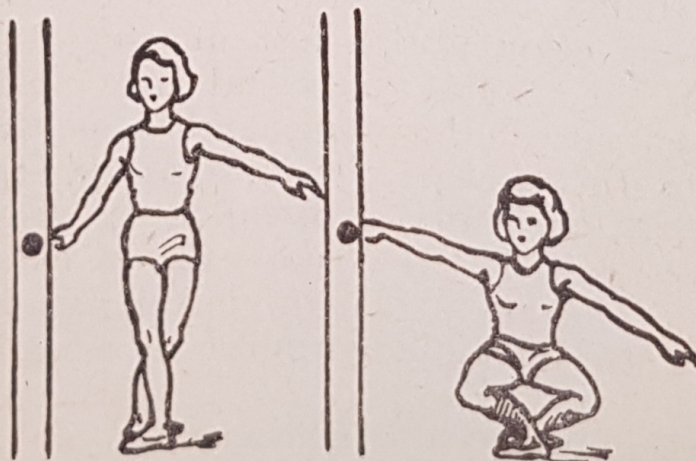


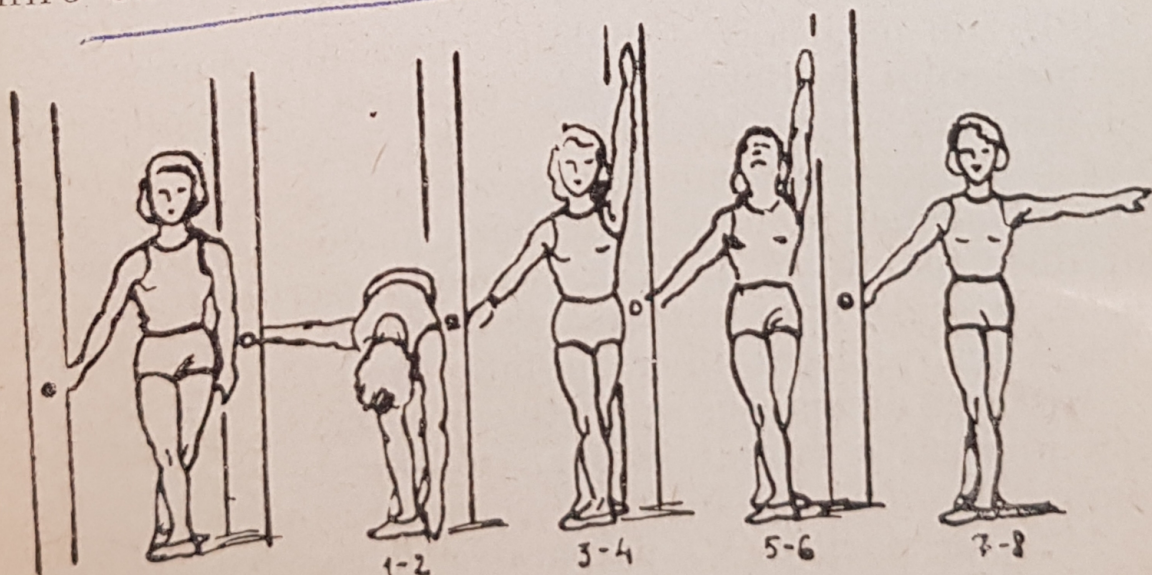
Fig. 151

5. Din poziția V se duce piciorul întins energic înainte, lateral, spate, lateral (în cruce, vârful atinge solul), revenindu-se de fiecare dată în poziția V. Se poate combina cu: îndoiri de genunchi, acorduri, poziții menținute etc.

6. Aceeași mișcare, dar cu piciorul ridicat la 45° ; se poate combina cu balansuri mici ale picioarelor, acorduri scurte (punctări cu vârful piciorului pe podea).

7. Din poziția I sau V cu preparație — fandare pe piciorul de lângă scară cu ducerea celuilalt picior înainte, o dată cu ducerea brațului liber în față, apoi întinderea piciorului de bază cu ducerea brațului și a piciorului dinafară lateral. Piciorul dinafară descrie arcuri de cerc, adică, începînd din spate, se trece piciorul prin poziția I în față pe vîrf (1), lateral (2), spate (3) și iar prin poziția I în față (4). Aceeași mișcare se execută în sens opus (înauntru); la sfîrșit se închide poziția V.

8. Din poziția V — îndoirea trunchiului în față cu genunchii întinși și ducerea brațului liber jos (1—2); revenirea trunchiului cu ducerea brațului prin înainte sus (3—4); extensia trunchiului (5—6); revenire cu brațul în față și lateral (7—8) (fig. 152).



Eig. 152

9. Din poziția V — îndoirea trunchiului (1—2); revenirea trunchiului cu ducerea brațului în față și lateral (3—4); îndoirea genunchilor în lateral vârful piciorului în dreptul genunchiului piciorului de bază

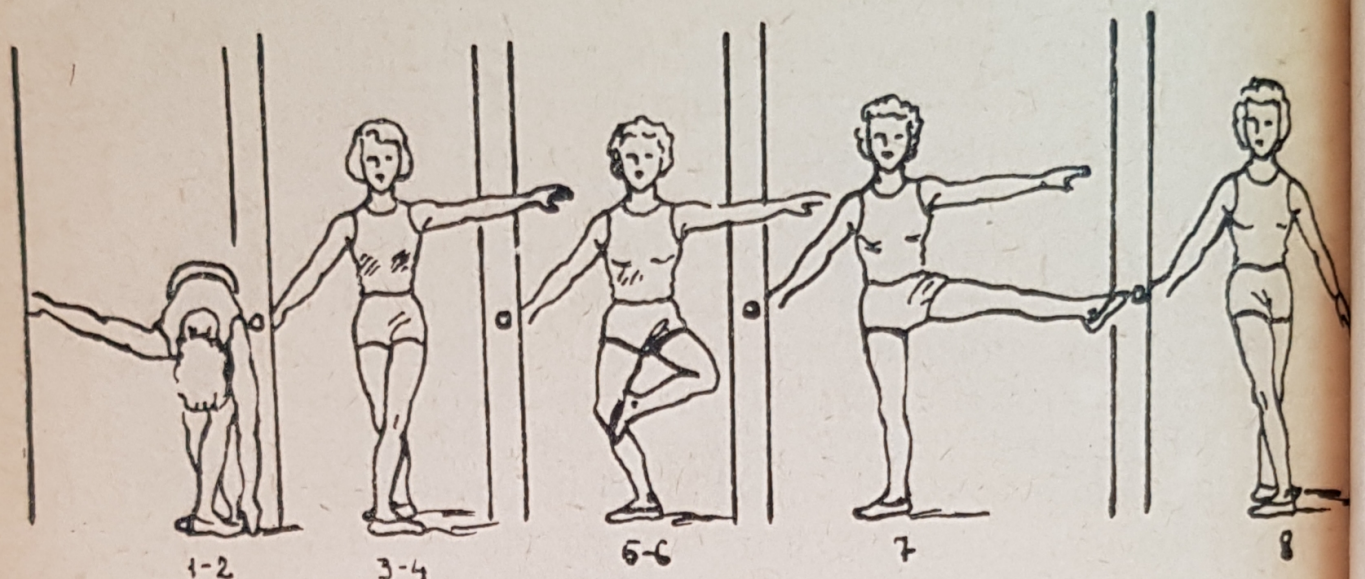


Fig. 153

(5—6); apoi întinderea piciorului lateral (7) și ducerea lui în spate în poziția V (8) (*fig. 153*).

Mișcarea se mai poate combina cu ducerea piciorului dinafară pe vârful și îndoirea trunchiului spre scară cu brațul liber cerc deasupra capului, și revenire în poziția V.

10. Din poziția V — îndoirea ușoară a genunchiului piciorului de lângă scară și așezarea labei piciorului dinafară cu vârful întins în jos spre sol, în fața părții inferioare a gambei și gleznei piciorului de bază (1); întinderea piciorului de bază și ducerea piciorului liber înainte la 45° (2); aceeași în cruce (lateral, spate, lateral), apoi mișcarea se termină închizând poziția V cu piciorul liber în față (*fig. 154*).

Mișcarea de mai sus se poate combina, în momentul când piciorul e lateral în aer, cu diferite cercuri ale gambei în afară și înăuntru, coapsa rămânând fixă.

11. Din poziția V, preparație la poziția II (se duce piciorul liber lateral pe vârful, în poziția II, o

dată cu ducerea brațului înainte și lateral); se execută o bătaie scurtă cu piciorul dinafară ușor îndoit din genunchi, orientat lateral, cu partea externă a labei piciorului pe partea inferioară a gambei piciorului

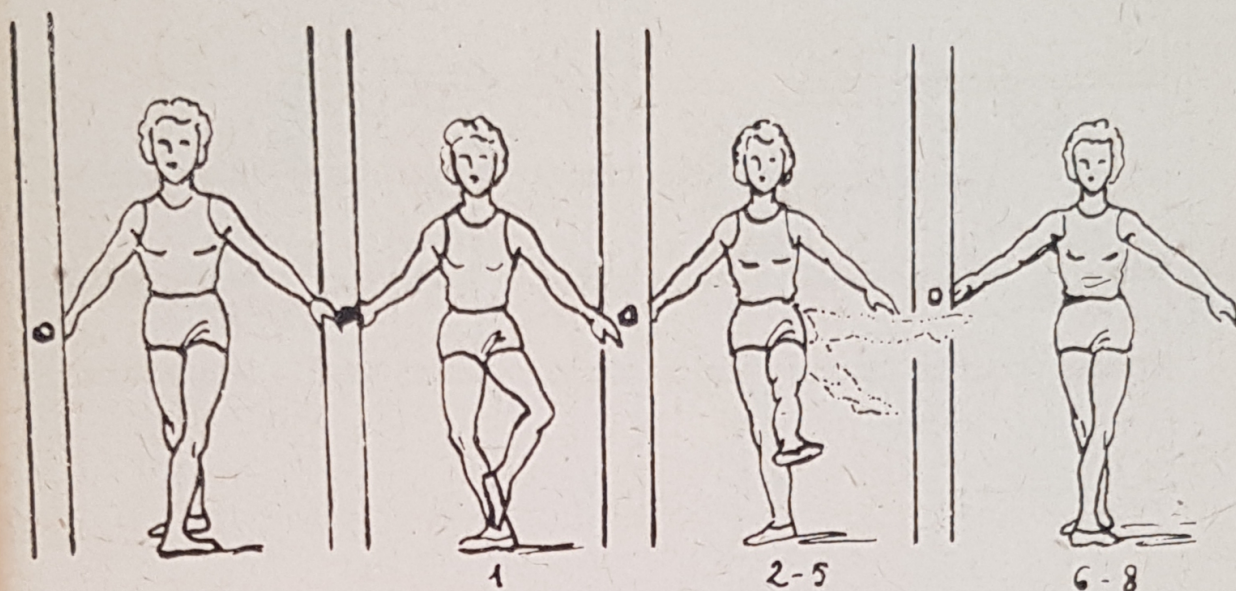


Fig. 154

de bază; piciorul se întinde în față (45°) într-un singur timp; aceeași mișcare în cruce (înainte, lateral, spate, lateral). Se pot executa mai târziu bătăi duble ale labei piciorului, lovind gamba la spate, în față și apoi se întinde piciorul lateral, spate; sau aceleași bătăi scurte cu gamba piciorului, combinate cu poziții de echilibru pe piciorul de bază (de lângă scară), piruete etc. Se revine în poziția V.

12. Din poziția V — ridicarea piciorului dinafară cât se poate de sus, fără a-l îndoi pe cel de bază, și revenire în poziția V într-un singur timp; aceeași în cruce (lateral, spate, lateral). Mișcarea se poate combina cu pendulări, acorduri etc.

13. Cu fața la scara fixă, din poziția V, apucat cu mâinile în dreptul șoldului — extensie (1—2); revenire (3—4); îndoirea unui genunchi lateral și întinderea lui cu așezarea piciorului pe șipcă, apoi ridicarea prin lateral în sus a brațului opus (5—8); îndoirea laterală a trunchiului spre piciorul de sus cu alunecarea acestuia pe șipcă (1-4); retragerea piciorului

(5—8); ridicarea piciorului de pe șipcă și ducerea lui pe sus prin lateral în spate (1—4); revenire în poziția I (5—8) (fig. 155).

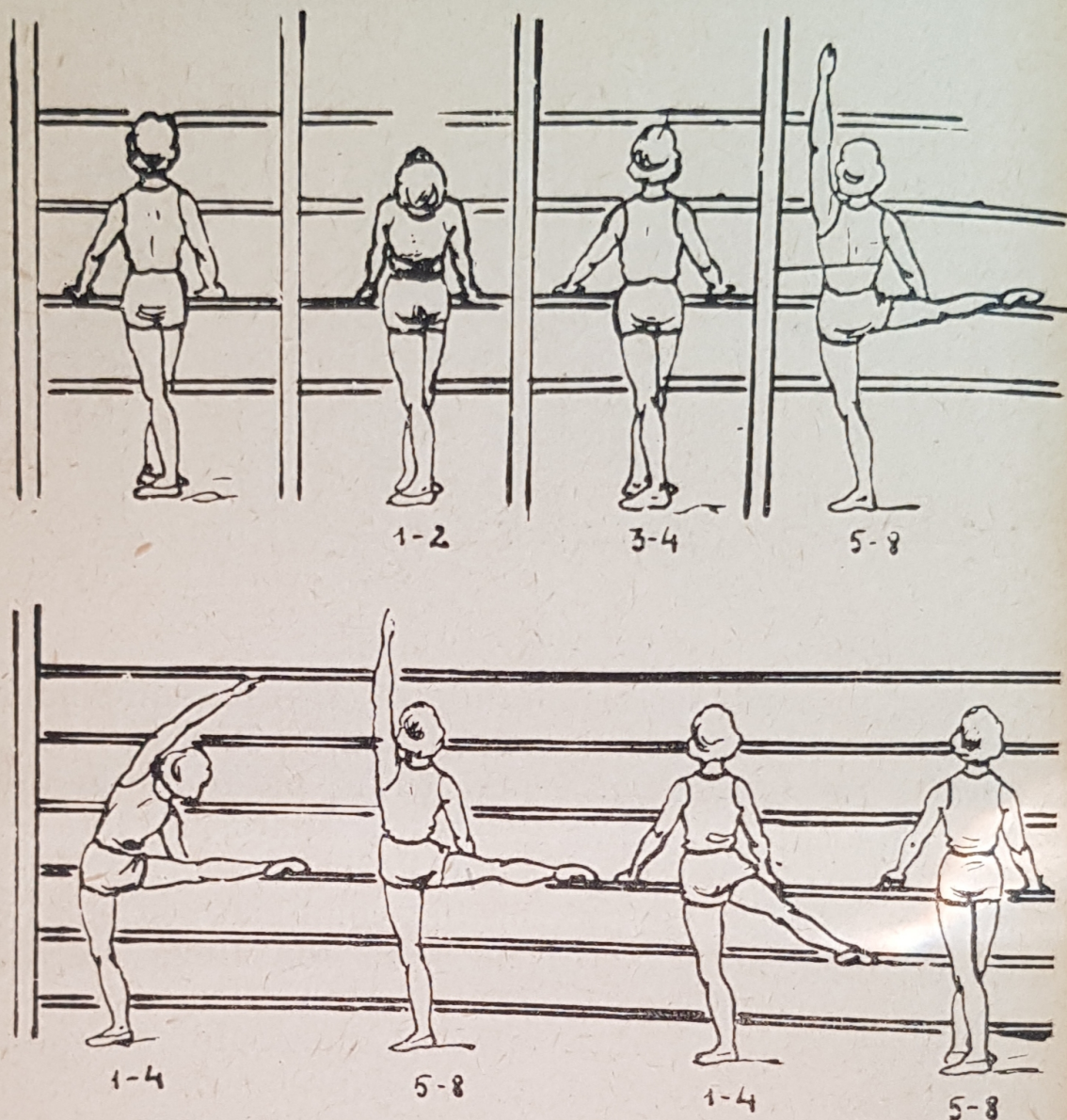


Fig. 155

Extensia trunchiului se poate combina apoi cu fandări sau diferite îndoiri și întinderi de genunchi.

EXERCIIU PREGĂTITOARE PENTRU GIMNASTICA ACROBATICĂ

14. *Stînd pe omoplați.* Pe spate culcat, apucat de șipca 3 — ridicarea picioarelor întinse sau îndoite,

peste cap, în sus, cu vîrfurile sprijinite pe șipcă, apoi, urcînd din șipcă în șipcă, trecere în stînd pe omoplați cu picioarele întinse (*fig. 156*).

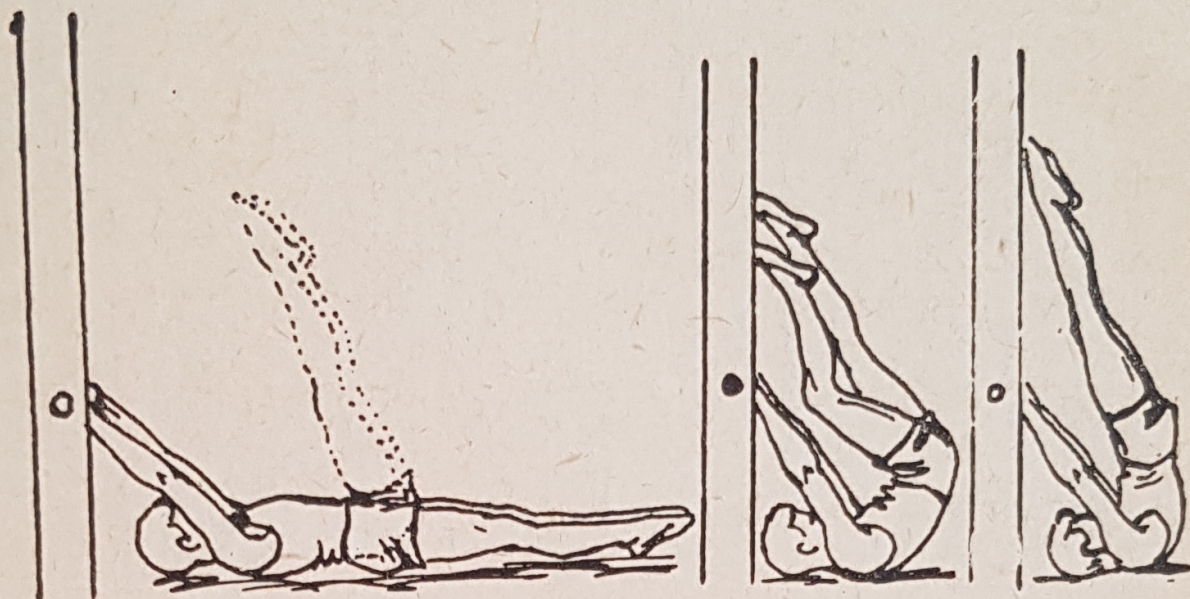


Fig. 156

Poziția se poate complica cu: îndoirea unui picior sau a ambelor, depărtarea picioarelor etc.

15. *Stînd pe cap*. Se poate executa din diferite poziții de plecare, cu fața la scara fixă: sprijin ghemuit pe un picior, celălalt înapoi, sprijin ghemuit, sprijin stînd pe un genunchi sau pe ambii, sprijin stînd cu corpul îndoit, sprijin stînd cu corpul îndoit și picioarele depărtate. Din aceste poziții, prin împingere cu un picior și balans cu celălalt sau împingere cu ambele picioare, trecere în stînd pe cap (*fig. 157*).

Poziția stînd pe cap se poate executa cu: sprijin pe o mîină, cealaltă lîngă corp; sprijin pe antebrațe, iar capul sprijinit pe mîinile puse una deasupra celeilalte, cu palmele în sus; fără sprijin pe mîini. Picioarele pot fi: depărtate, unul sprijinit, celălalt înainte, încrucișate etc.

16. *Stînd pe antebrațe*. Stînd pe un genunchi, celălalt picior înapoi, cu sprijin pe antebrațe — trecere în stînd pe antebrațe, sprijinind tălpile pe scara fixă (*fig. 158*).

17. *Stînd pe mîini.* Sprijin ghemuit cu spatele la scara fixă — așezarea picioarelor pe șipcă și urcarea lor din șipcă în șipcă, pînă în poziția stînd pe mîini



Fig. 157



Fig. 158

cu corpul lipit de scară; ducerea unui picior sau a ambelor înapoi (coapsele rămîn sprijinite pe scară) (fig. 159).

Același exercițiu se poate executa cu fața la scară, din: sprijin ghemuit pe un picior, celălalt înapoi, mîinile la lățimea umerilor; sprijin ghemuit; sprijin stînd cu corpul îndoit, picioarele depărtate sau apro-

piate. Poziția stînd pe mîini se poate cîmplica prin diferite poziții ale picioarelor: depărtate, unul înainte, celălalt înapoi etc., sau prin îndoirea și întinderea brațelor, ori stînd pe o singură mîină etc.

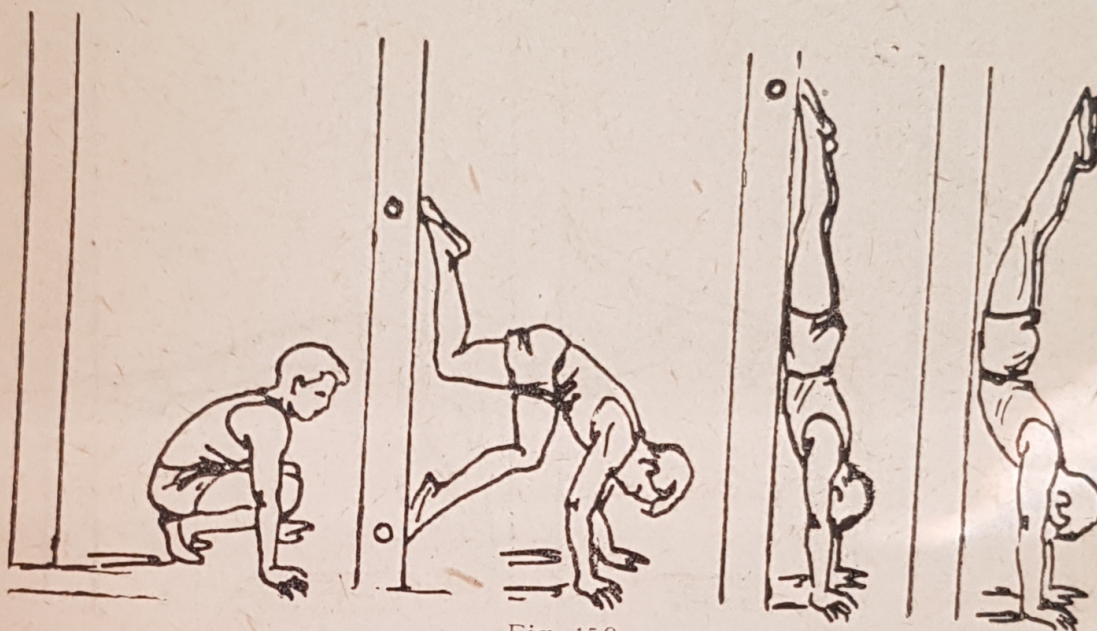


Fig. 159

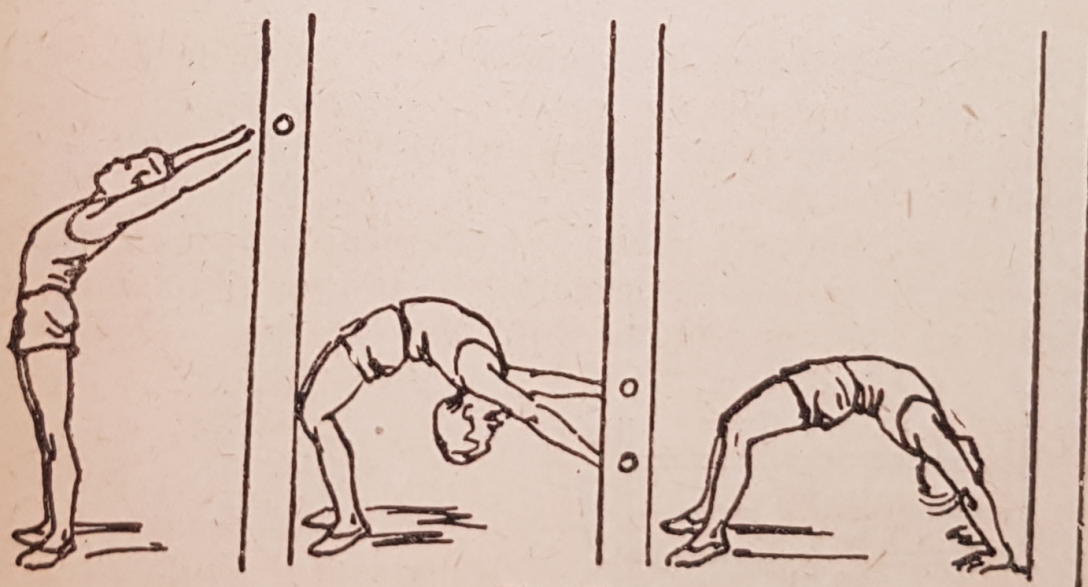


Fig. 160

18. *Podul*. Stînd cu picioarele depărtate (sau apropiate), cu spatele la scara fixă (la un pas de scară) — ducerea brațelor în sus cu extensia mare a trunchiului, apucarea șipcii și coborîre în brațe pînă jos (fig. 160).

19. Cu fața la scara fixă — trecere în stînd pe mîini, picioarele sprijinite pe scară, apoi coborîrea lor din șipcă în șipcă pînă în poziția orizontală sau pînă jos (fig. 161) .

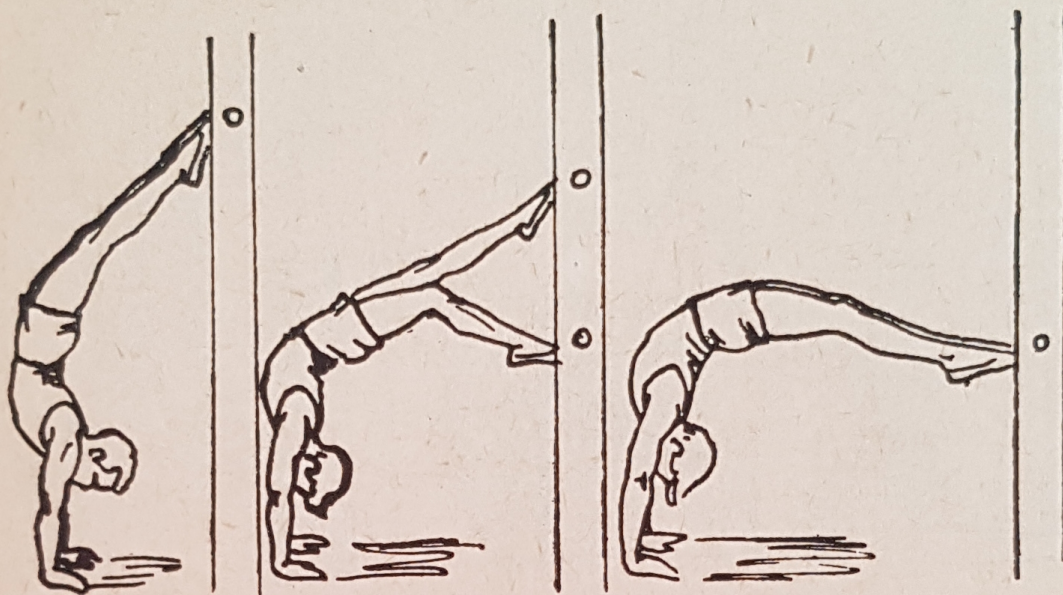


Fig. 161

20. *Sfoara*. Stînd cu umărul spre scara fixă, cu brațul drept apucat de șipcă — așezare pe călcîiul piciorului drept (sau stîng), celălalt întins înapoi („jumătate sfoară“).

21. Din aceeași poziție — alunecarea piciorului drept (sau stîng) înainte, celălalt înapoi, cu depărtarea picioarelor la maximum pînă în poziția „sfoară“ (fig. 162).



Fig. 162

• 22. Stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele în dreptul șoldului — alunecarea și depărtarea picioarelor în lateral pînă la maximum („sfoară laterală“) (fig. 163).

Poziția de „jumătate sfoară” sau „sfoară” se poate executa cu diferite mișcări ale brațului liber sau ale trunchiului.

23. *Cumpăna*. Stînd cu spatele la scara fixă — cumpăna pe piciorul stîng (drept), celălalt înapoi,

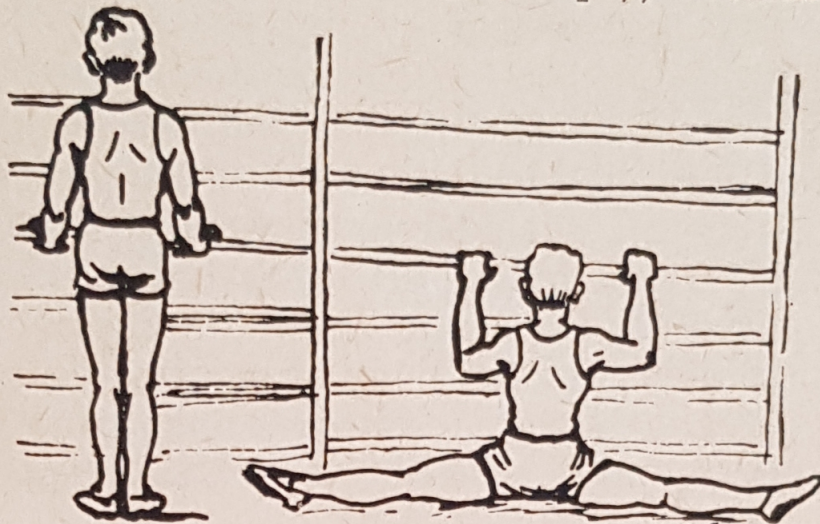


Fig. 163

sprijinit cu vîrfurile cît mai sus pe șipcă, brațele lateral. Cumpăna se poate executa cu diferite poziții ale brațelor: cu întinderea brațului din aceeași parte, cu întinderea brațului opus, cumpăna laterală, asimetrică etc. (fig. 164).

24. Pe genunchi cu fața la scara fixă — cumpăna înainte pe genunchiul stîng, dreptul sprijinit înainte pe șipcă, brațele lateral (fig. 165).

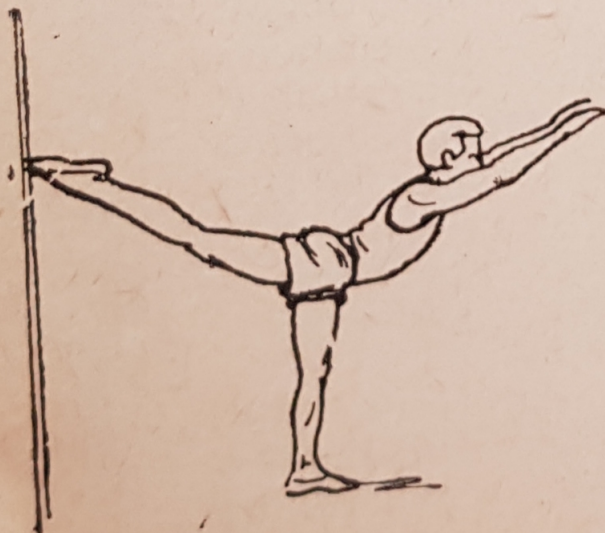


Fig. 164



Fig. 165

LEGĂRI DE EXERCITII LA SCARA FIXĂ

25. Stînd cu spatele la scara fixă, vîrful piciorului drept sprijinit înapoi pe şipca 4—6, braţele sus — aplecarea trunchiului la orizontală (1—2); revenire (3—4); întoarcere 180° la dreapta cu braţele înapoi (5—6); coborîrea piciorului drept şi apucarea scării în dreptul umerilor, în ghemuit (7—8); val înainte cu îndoirea genunchilor şi ducerea bazinului înainte, apoi extensia trunchiului (1—2); întinderea genunchiului de bază (dreptul) şi ducerea piciorului stîng îndoit înapoi cu extensia trunchiului şi braţul drept deasupra capului (3); pas înapoi cu piciorul stîng şi sprijinirea piciorului drept pe prima şipcă, îndoirea trunchiului înainte braţul drept înainte, stîngul înapoi (4); urcare pe şipcă cu piciorul drept, braţul drept apucă de jos, stîngul de sus, cu ducerea piciorului stîng lateral şi arcuire (5—6); aşezarea piciorului stîng lîngă dreptul, cu coborîrea braţului de sus lîngă celălalt şi ducerea şezutei înapoi (7); săritură în ghemuit şi revenire în stînd (8) (*fig. 166*).

26. Stînd cu umărul spre scara fixă, piciorul drept lateral sprijinit pe şipcă, braţele lateral (1—2); cu întoarcere de 90° la dreapta, îndoirea trunchiului în faţă, braţele înapoi (3—4); îndoirea laterală a trunchiului spre stînga braţul drept întins, stîngul îndoit spre interior (5—6); întoarcere 180° spre stînga cu extensia trunchiului, braţele lateral (7—8); extensia amplă a trunchiului cu apucarea şipcii (1—2); ridicarea piciorului de bază în sfoară (3—4); întoarcere 90° la dreapta cu schimbarea prizei la mîna stîngă şi îndoirea piciorului stîng (5—6); întoarcere 90° cu faţa la scară şi apucat cu mîna stîngă lîngă dreapta (7); revenire în stînd (8) (*fig. 167*).

27. Stînd cu umărul drept spre scara fixă, apucat cu mîna dreaptă — ducerea piciorului dinafară lateral, apucat cu mîna stîngă de talpa piciorului (1—4); întoarcere 90° la dreapta în cumpănă, apucat de

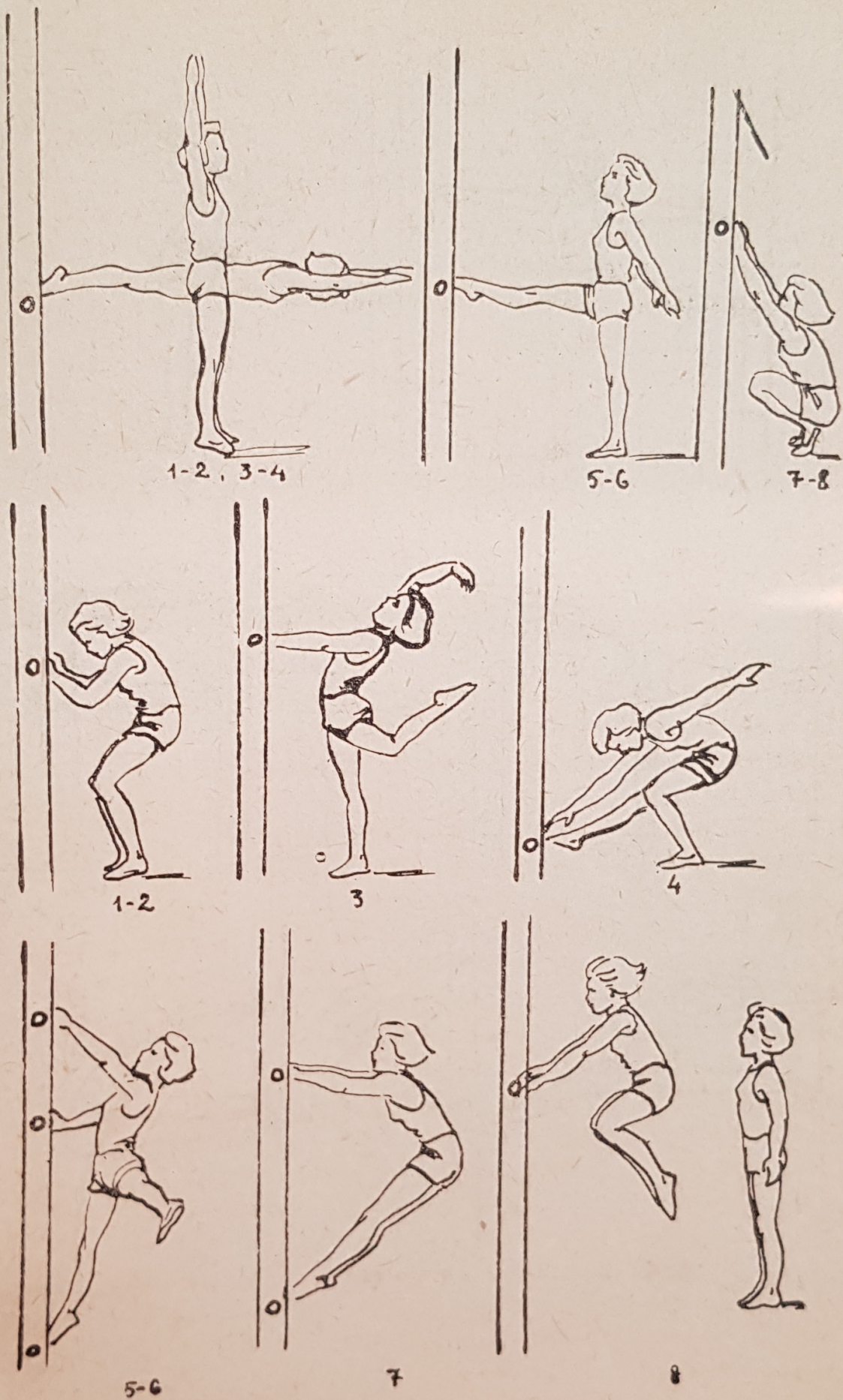
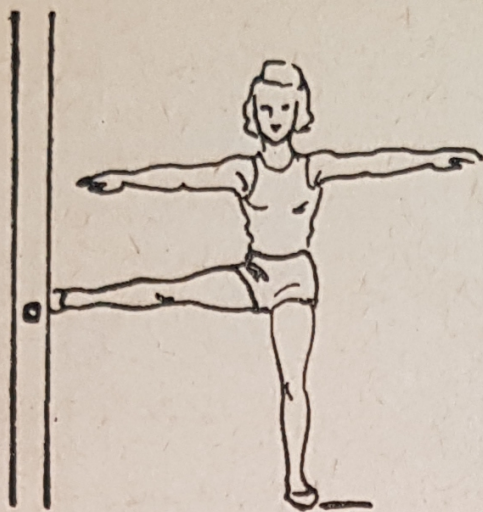


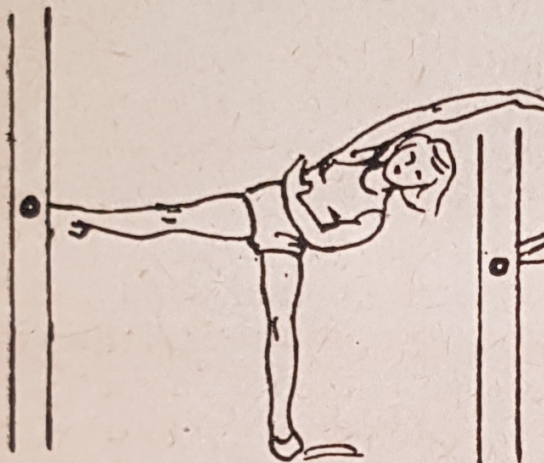
Fig. 166



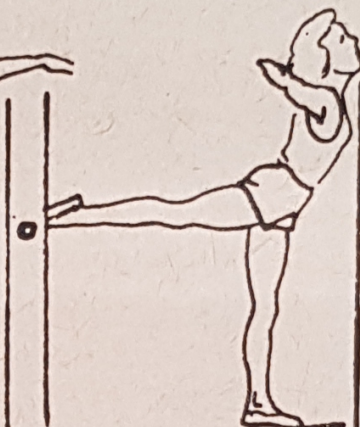
1-2



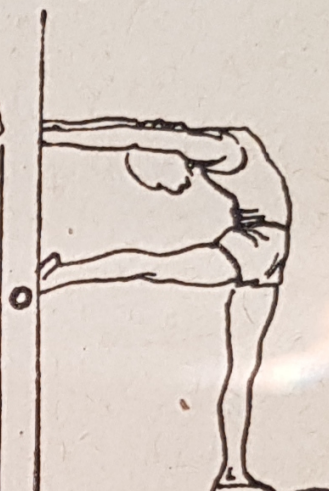
3-4



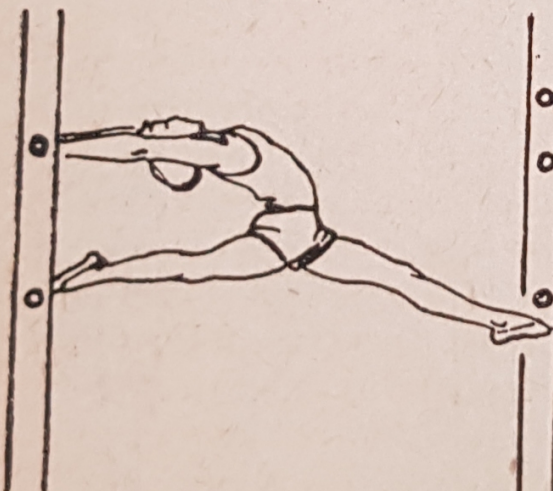
5-6



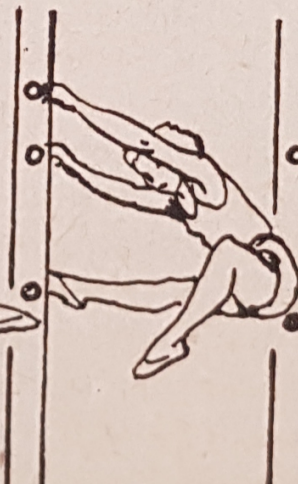
7-8



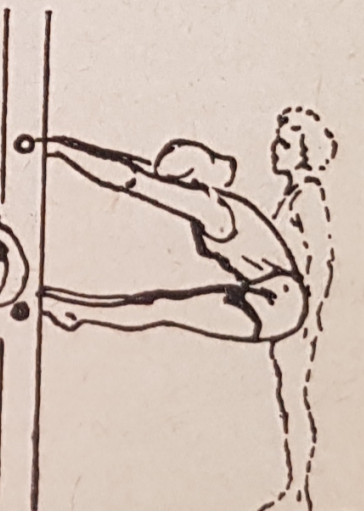
1-2



3-4



5-6



7-8

Fig. 167

genunchi (5—6); pas înainte cu stîngul și întoarcere 90° la stînga în fandat cu stîngul înainte, trunchiul îndoit lateral spre stînga, mîna stîngă apucă în față șipca, mîna dreaptă cerc deasupra capului (7—8); trecerea greutății pe piciorul drept cu ridicarea piciorului stîng înainte, mîna dreaptă apucă șipca, brațul stîng lateral (1—2); întoarcere 90° la dreapta, ducerea piciorului stîng prin lateral în spate, cu extensia trunchiului, brațul stîng sus (3—4); apropiind piciorul stîng și apucînd cu mîna stîngă lîngă cea dreaptă, săritură cu extensia trunchiului și îndoirea genunchilor înapoi (5—6); aterizare în ghemuit și revenire în stînd cu piciorul stîng îndoit înainte, trunchiul extins, brațul stîng sus (7—8); pas înapoi cu piciorul stîng și sprijinirea dreptului pe șipcă cu trecere în pod (1—4); împingere în piciorul de pe șipcă, coborîre în ghemuit și revenire în stînd (5—8) (*fig. 168*) .

28. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă, apucat de șipcă în dreptul umerilor — trecere în șezînd pe călcîie, cu ducerea piciorului stîng înainte sprijinit pe șipca 2 sau 3, îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațului stîng înapoi (1—2); ducerea piciorului stîng prin lateral înapoi, în „jumătate sfoară“, apucat cu brațele oblic sus, trunchiul extins (3—4); întoarcere 90° la stînga cu ridicare pe genunchiul drept, piciorul stîng înapoi, apucat de gleznă (5—8); readucerea piciorului stîng lîngă dreptul cu coborîrea brațului drept la nivelul soldului, și îndoirea trunchiului lateral spre stînga, cu brațul stîng sus și arcuire (1—4); ducerea piciorului drept îndoit înainte, sprijinit pe vîrf, cu extensia trunchiului (5—8); ducerea piciorului drept oblic spre dreapta sus, cu călcîiul sprijinit pe șipcă la o înălțime convenabilă, cu îndoirea trunchiului înainte, fruntea pe genunchi (1—2); cu ajutorul brațelor, alunecare înapoi cu stîngul, în sfoară (3—4); cu sprijinul mîinilor pe sol, ridicarea șezutei și trecere în ghemuit (5—6); revenire pe genunchi, în poziția inițială (7—8) (*fig. 169*).

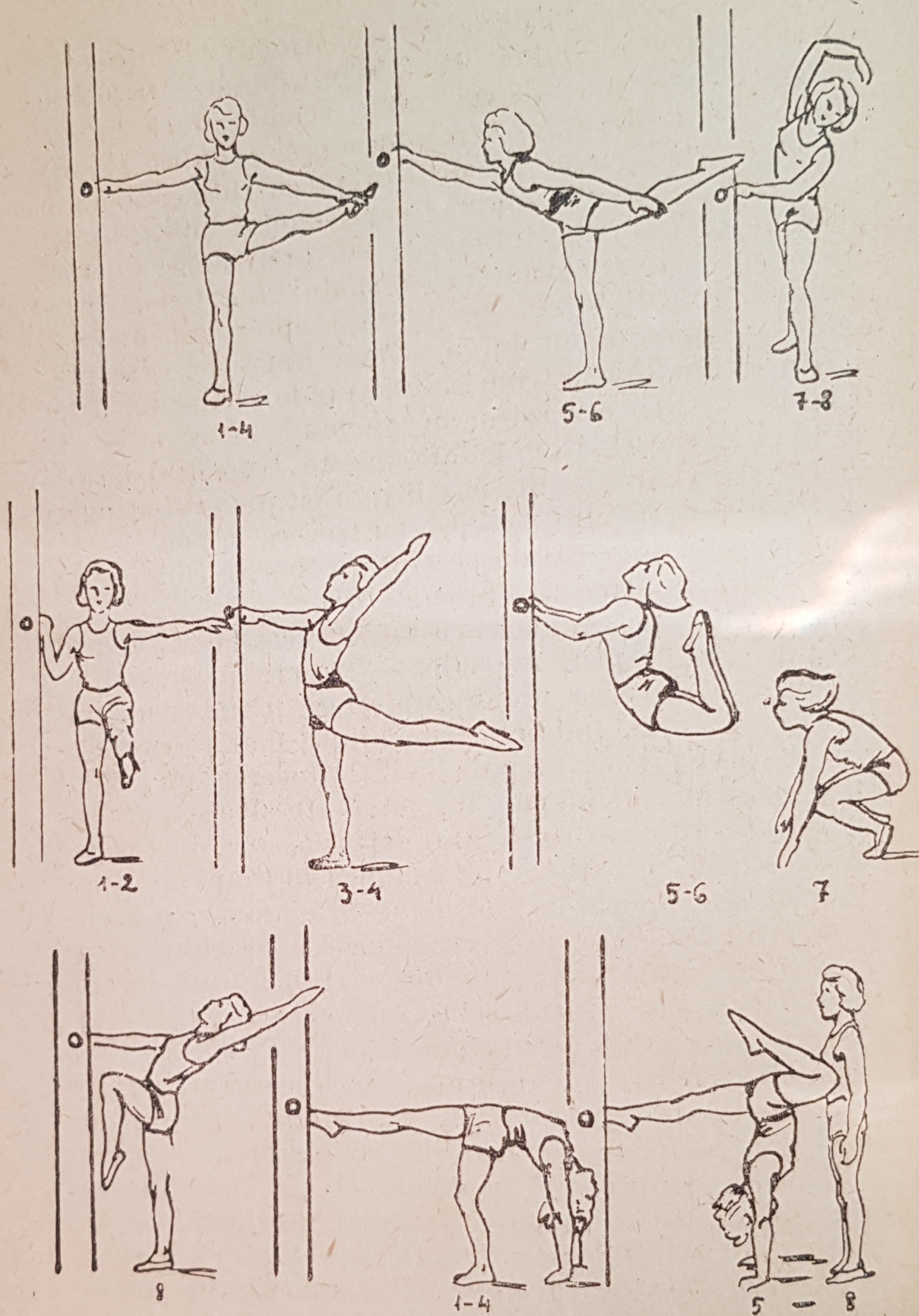


Fig. 168

29. Șezînd pe coapsa stîngă cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele sus, piciorul drept înainte sprijinit pe sol — extensia trunchiului cu arcuire (1—4); întoarcere 90° la dreapta în șezînd cu umărul drept la

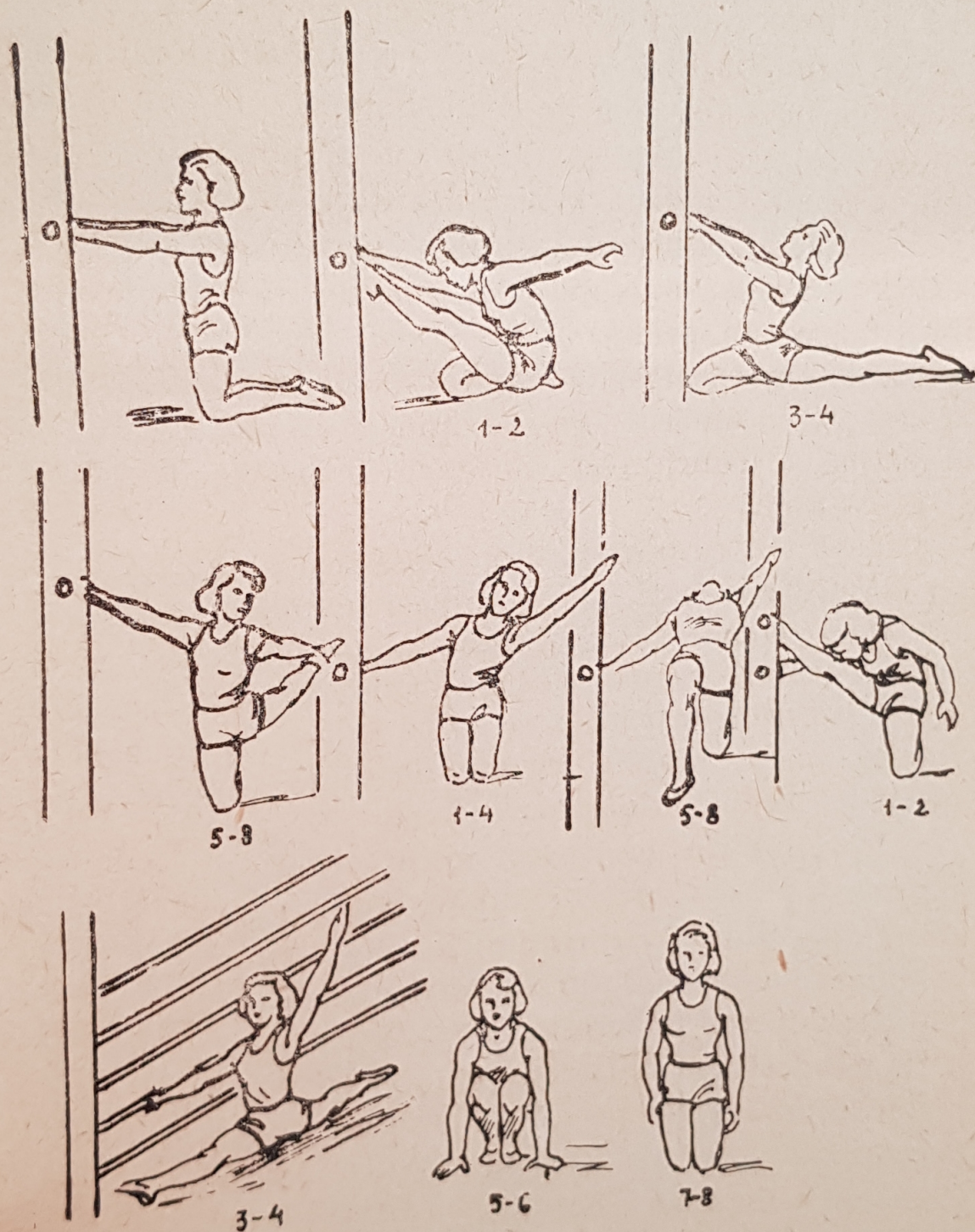


Fig. 169

scară, apucat cu mâna dreaptă de șipcă, stînga sprijinită pe sol (5—6); ridicarea bazinului cu piciorul stîng sus, dreptul sprijinit pe sol (7—8); întoarcere 90° spre dreapta cu fața la scară, tălpile pe prima șipcă, și, prin împingere în picioare, trecere în șezînd (1—4); rotarea trunchiului (5—8); sprijinirea mîinilor înapoi pe podea și a tălpilor pe prima șipcă, cu genunchii îndoiți (1); ridicarea bazinului cu piciorul drept îndoit la piept, extensia trunchiului (2); întoarcere 180° la dreapta, cu ajutorul mîinilor sprijinite pe sol, în șezînd pe coapsa dreaptă, vîrfurile picioarelor stîng sprijinit înapoi pe prima șipcă, brațul drept sus (mîna apucă de șipcă), stîngul înainte (3—4); întoarcere 90° la dreapta cu umărul la scară, apucat cu mâna dreaptă și extensia trunchiului cu revenire în stînd (5—8) (fig. 170).

30. Șezînd cu umărul drept spre scara fixă, apucat cu mâna dreaptă de șipcă — ducerea picioarelor lateral spre stînga (1); revenire în șezînd, apucat de scară cu mâna dreaptă deasupra capului (2); întoarcere 90° la dreapta în poziția pe spate culcat cu picioarele sus pe scară, brațele întinse deasupra capului (3); ridicarea trunchiului apucînd cu mîinile de șipcă (4); revenire în pe spate culcat, tălpile sprijinite de șipca a 2-a (5); prin împingere, trecere în șezînd (6—8); sprijinind vîrfurile picioarelor sub prima șipcă — răsucirea trunchiului la stînga cu mîinile pe sol (1—2); ducerea piciorului drept încrucișat peste stîngul, mîna stîngă oblic sus cu arcuire (3—4); lăsarea trunchiului înainte pe sol cu brațele sprijinite (5—6); aducerea piciorului la loc și revenire în șezînd (7—8); îndoirea trunchiului înainte, cu brațul drept la piciorul stîng, brațul stîng înapoi (1—2); aceeași schimbînd brațele (3—4); îndreptarea trunchiului cu ducerea

brațelor sus și arcuire (5—6); coborîrea brațelor lângă trunchi (7—8) (fig. 171 a și b).

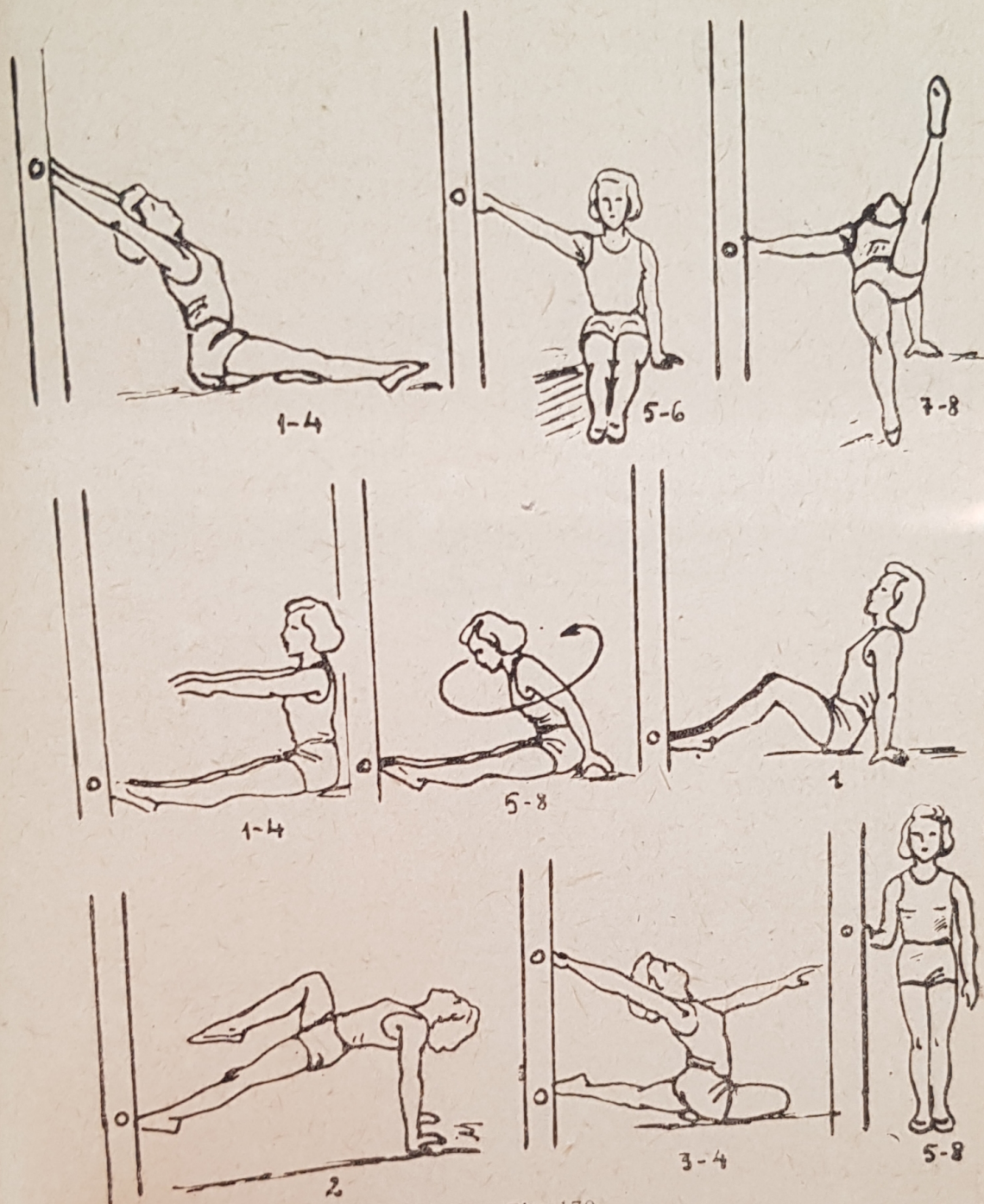


Fig. 170

31. Șezînd cu umărul spre scara fixă, pe coapsa stîngă, piciorul drept sprijinit pe șipca 2 — apucarea șipcii cu mîna dreaptă, îndoind trunchiul spre dreapta



Fig. 171 a.

cu arcuire (1—2); întoarcere 90° la dreapta cu așezarea piciorului stâng lângă dreptul, apucînd cu ambele mîini în dreptul umerilor (3—4); întoarcere 90° spre dreapta, pe coapsa dreaptă, și aceeași mișcare ca la 1—2 (5—6); întoarcere 90° spre dreapta, șezînd în echer cu brațele sus apucat (7—8); întoarcere 90° în culcat

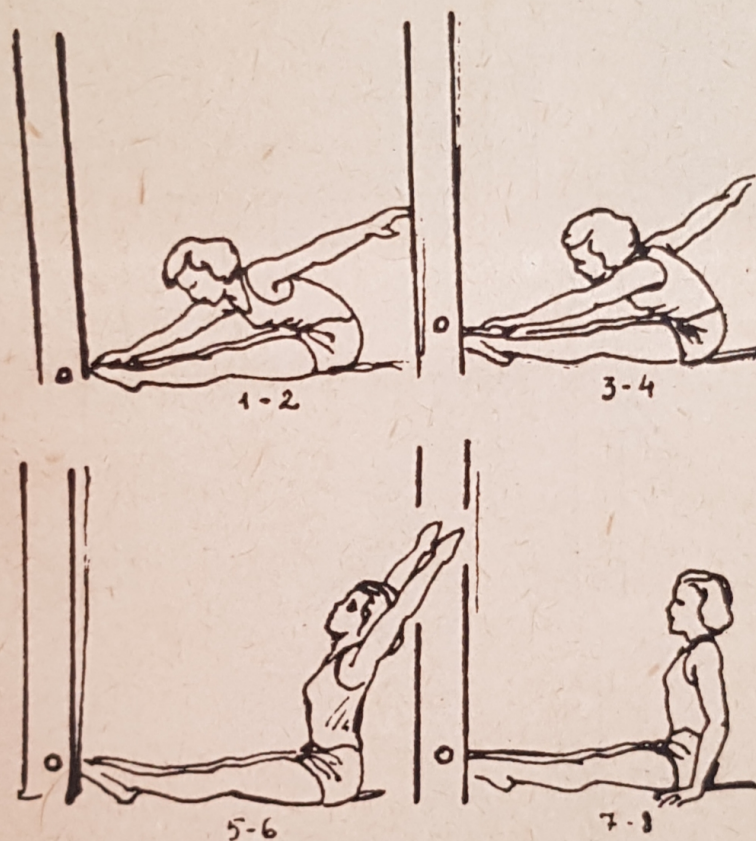


Fig. 171 b.

pe coapsa dreaptă, mîna dreaptă sprijinită pe sol, stînga apucă șipca deasupra capului, picioarele ridicate lateral (1—2); întoarcere 90° spre dreapta în șezînd cu genunchii îndoiți, cu fața la scară, apucînd șipca din față (3—4); împingere în tălpi și depărtarea picioarelor (5—6); trecerea picioarelor printre mîini lipite de scară (7—8); revenire în poziția inițială. Se poate reveni în stînd prin rostogolire înapoi (fig. 172).

32. Înainte culcat cu capul spre scara fixă, mâinile apucă șipca 3 sau 4 — extensia trunchiului cu ridicarea picioarelor înapoi și arcuire (1—2); întoarcere 90°

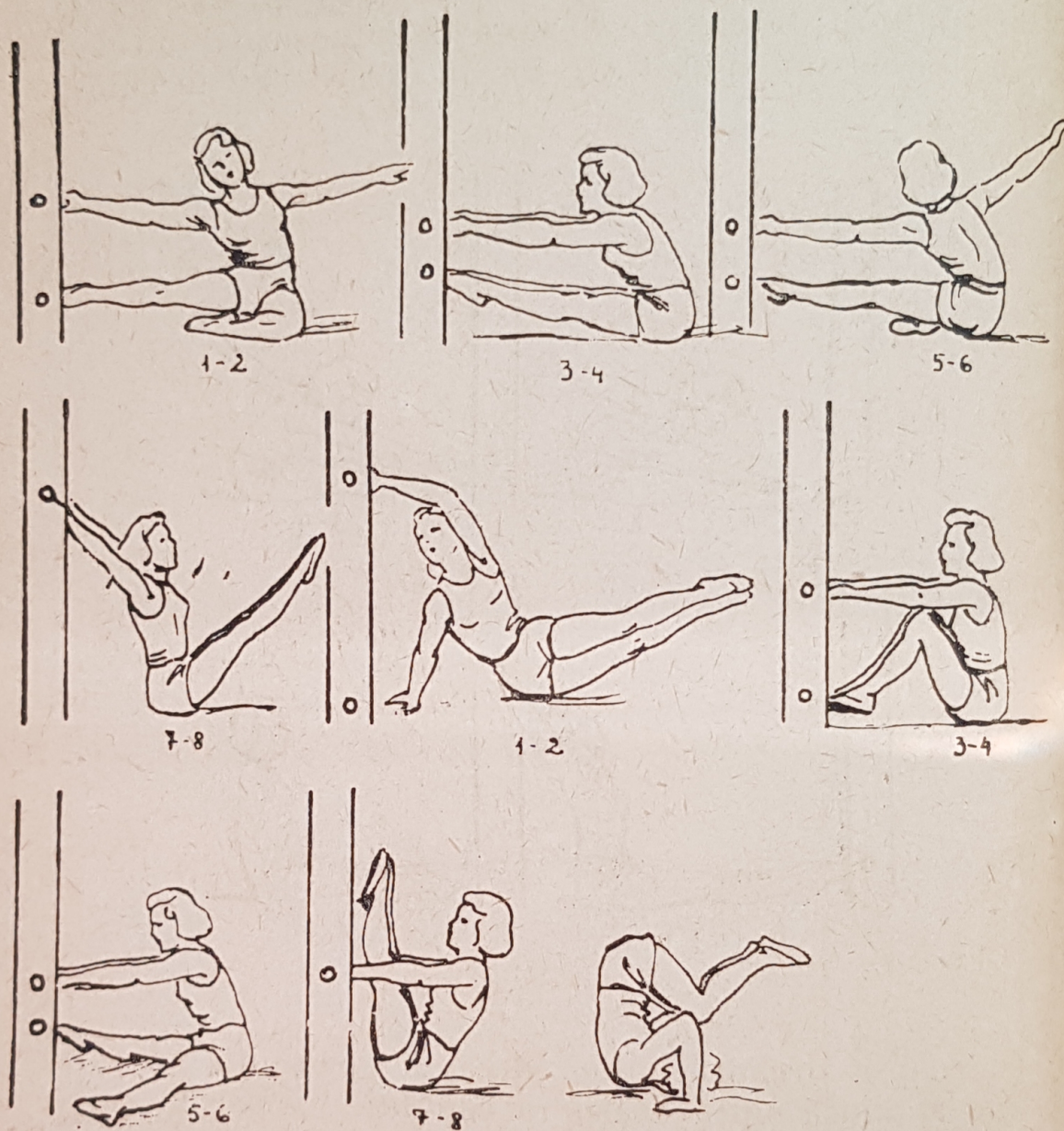


Fig. 172

spre stînga cu ducerea picioarelor în echer și apucarea șipcii cu mîna dreaptă (3—4); ducerea picioarelor spre stînga în culcat pe coapsa dreaptă, mîna stîngă deasupra, dreapta jos apucat, piciorul stîng întins, talpa

piciorului drept sprijinită sub genunchiul stîng (5—6);
întoarcere 90° spre stînga în șezînd în echer (genunchii
îndoiți) brațul drept apucă lîngă stîngul (7—8);

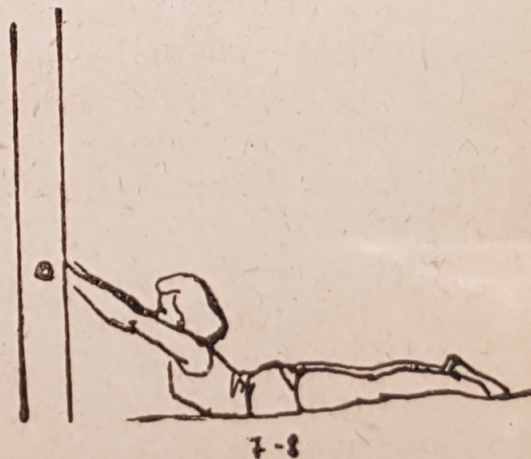
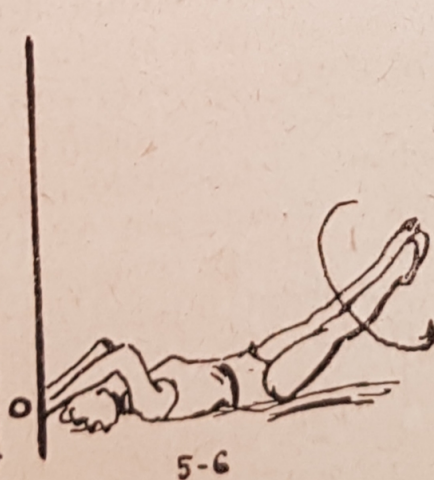
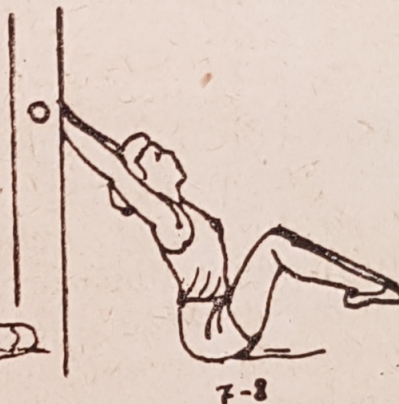
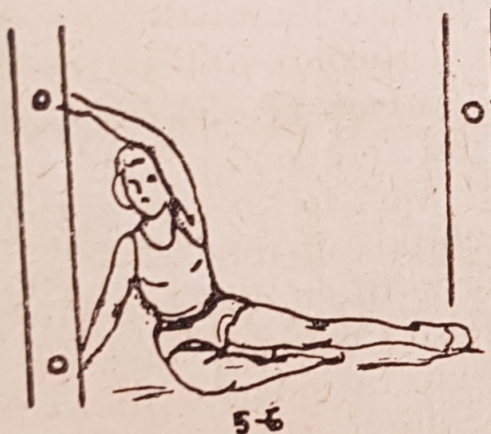
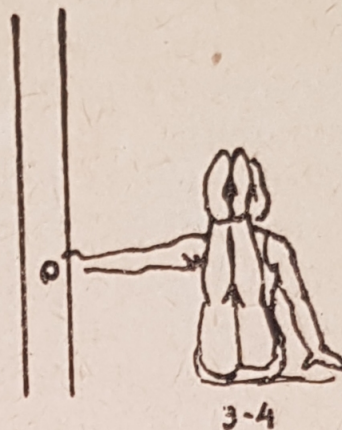
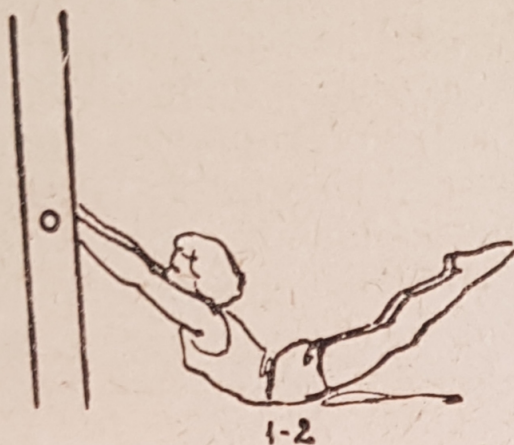


Fig. 173

trecere în stînd pe omoplați, apucînd de șipca de jos
(1—4); coborîrea picioarelor cu rotarea lor de la dreapta

spre stînga (5—6); întoarcere 180° spre stînga și revenire în înainte culcat în poziția inițială (7—8) (fig. 173).

33. Înainte culcat cu umărul drept spre scara fixă, apucînd cu mîna dreaptă șipca, stînga sprijinită pe sol — ridicarea alternativă a unui picior întins sau îndoit, cu arcuire (1—4); ridicarea ambelor picioare și a brațului stîng sus (5—6); cu ajutorul brațului stîng, trecere în poziția pe genunchi, cu sprijin pe palma stîngă (7—8); pas lateral cu genunchiul stîng și sprijinirea piciorului drept întins pe șipca 2 sau 3, cu extensia trunchiului, brațele oblic sus (1—2); apucînd șipca cu mîna dreaptă, ducerea piciorului drept înapoi și apucarea gleznei piciorului stîng cu mîna stîngă (3—4); apucarea gleznei piciorului drept (5—6); revenire în înainte culcat (7—8) (fig. 174).

34. Înainte culcat cu capul spre scara fixă, apucat de șipca 2 — tragere în brațe pînă în poziția șezînd pe călcîiul piciorului drept, celălalt înapoi (1—2); tragerea celuilalt picior lîngă dreptul cu ducerea brațului stîng sus, mîna dreaptă apucă șipca din față (3—4); așezare pe coapsa dreaptă cu întinderea picioarelor înainte în echer spre scară, mîna stîngă apucă șipca deasupra capului (5—6); trecere în șezînd cu genunchii îndoiți, vîrfurile sprijinite pe șipcă (7—8); ducerea picioarelor prin lateral în poziția înainte culcat cu genunchii îndoiți, trunchiul în extensie (1—4); răsucire de trunchi spre stînga cu ducerea brațului stîng lateral și coborîrea picioarelor (5); revenire (6); răsucire spre dreapta cu brațul drept lateral (7); revenire în poziția inițială (8) (fig. 175).

35. Înainte culcat cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe șipca 2 — extensia trunchiului cu ducerea brațelor sus și arcuire (1—4); cu ajutorul brațelor, urcarea picioarelor pe șipci din ce în ce mai aus, cu întinderea lor la verticală (5—8); depărtarea alternativă a unui picior de scară și revenire (1—4); îndoirea alternativă a unui picior cu extensia trun-

chiului, sprijin pe antebrațe (5—6); tragere în brațe
cu deplasare înainte, și sprijinirea picioarelor pe șipca
3 (7—8); ducerea picioarelor prin stînga cu trecere

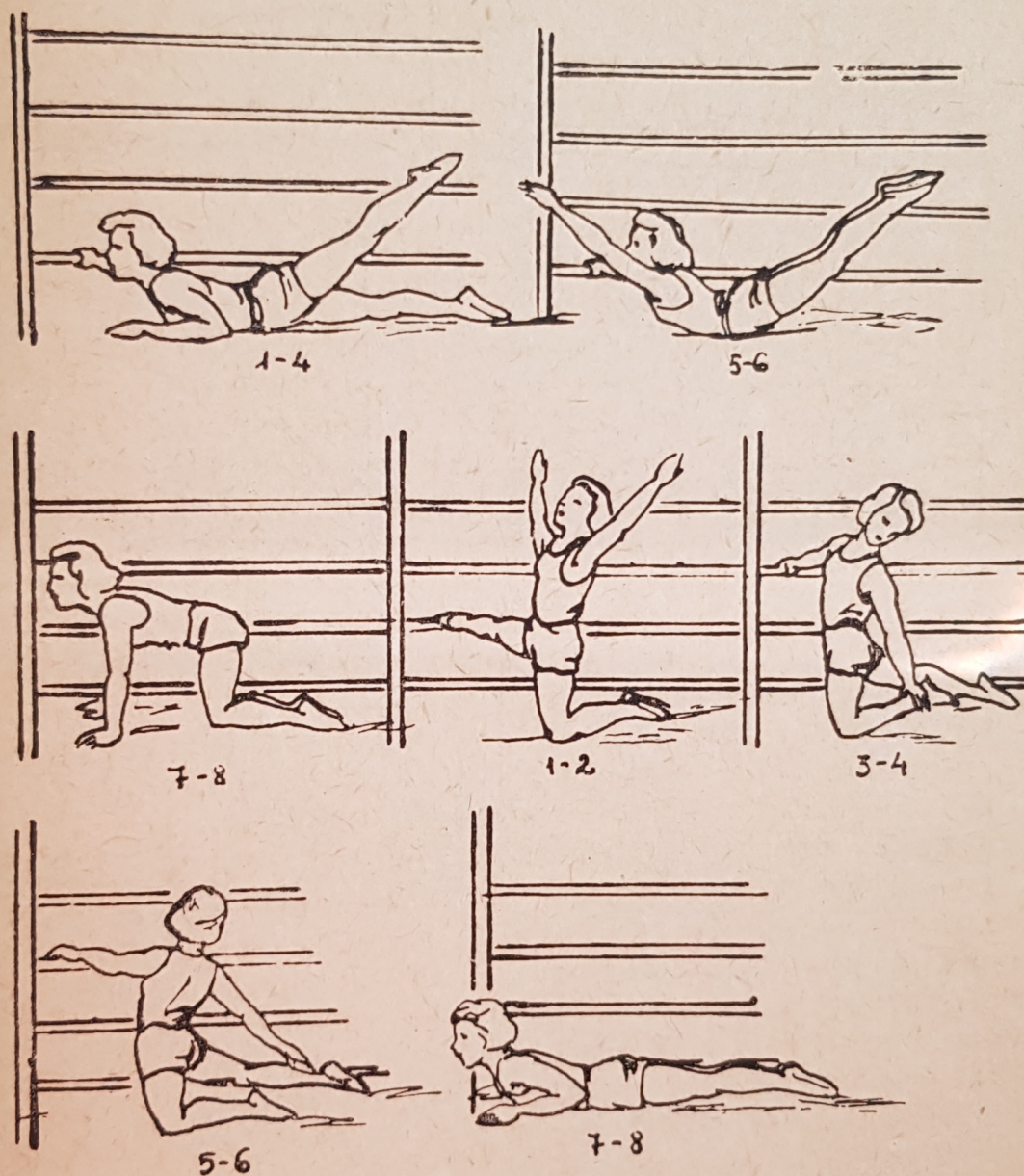


Fig. 174

în poziția pe spate culcat cu picioarele peste cap,
apucat de prima șipcă (1—2); stînd pe omoplați cu
îndoirea alternativă a unui picior (3—4); revenire

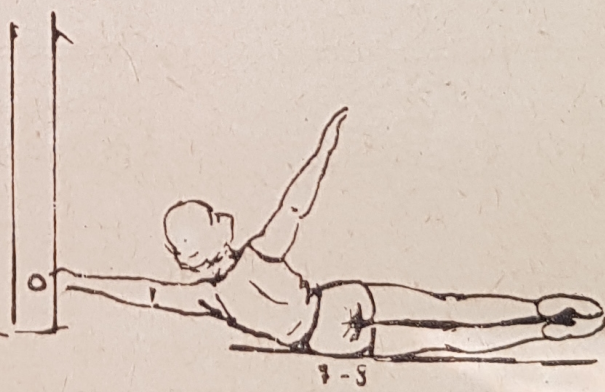
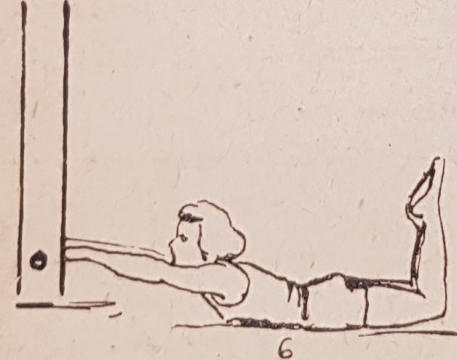
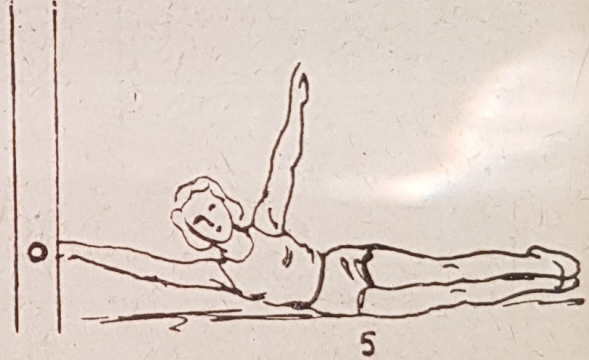
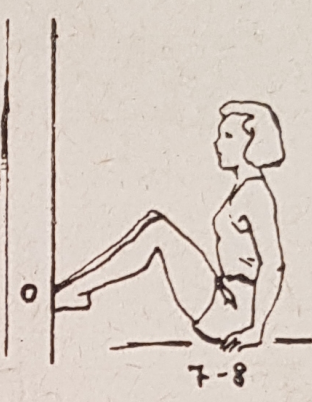
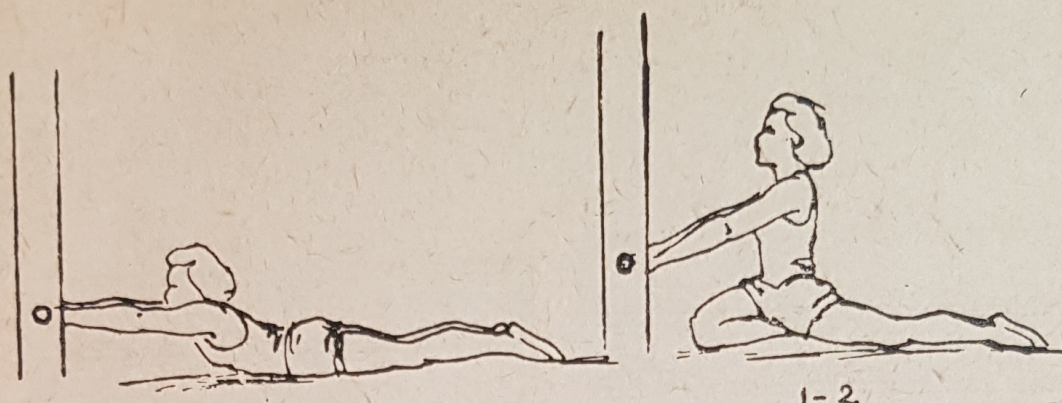
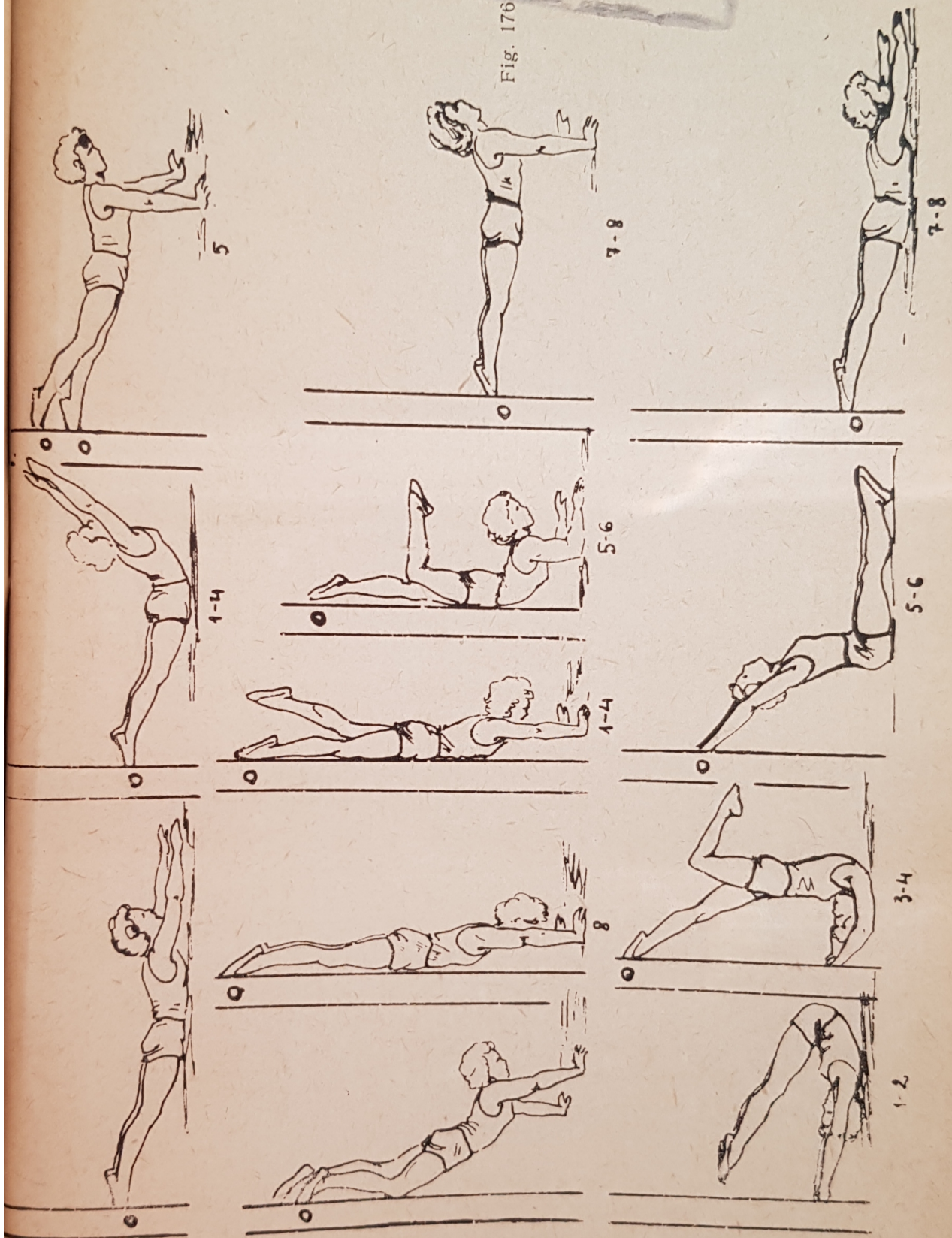


Fig: 175

- BIBLIOTHECA -

Fig. 176



în pe spate culcat și trecere în șezînd cu trunchiul în extensie, apucat cu mîinile de șipca 4 sau 5 (5—6); ducerea picioarelor prin lateral înapoi, trecînd în poziția înainte culcat cu vîrful picioarelor sprijinite pe șipca 2, în poziția inițială (7—8) (fig. 176).

CONSIDERAȚII GENERALE ÎN LEGĂTURĂ CU INDICAȚIILE ȘI CONTRAINDICAȚIILE PRACTICĂRII EXERCIȚIILOR LA SCARA FIXĂ ÎN ANUMITE DEFICIENȚE FIZICE

Indicațiile aplicării exercițiilor la scara fixă au două aspecte: unul igienic și altul terapeutic.

Scopul igienic este cel cunoscut: întărirea și menținerea sănătății, precum și perfecționarea aptitudinilor fizice; în ceea ce privește scopul terapeutic, exercițiile la scara fixă își găsesc o largă aplicare în tratamentul unor deficiențe sau tulburări funcționale ale aparatului locomotor, ale organelor interne, ale sistemului nervos etc. Este bine ca profesorul de educație fizică să lucreze în colaborare cu medicul de specialitate, care este cel mai competent să dea indicațiile și contraindicațiile în legătură cu deficiența ce trebuie tratată. În același timp, profesorul este dator ca în directă legătură cu indicațiile și contraindicațiile prescrise de medic să cunoască mijloacele (exercițiile cele mai eficace) în tratarea deficienței respective.

Este de dorit ca el să respecte contraindicațiile de bază în folosirea acestor mijloace. Spre exemplu, în cazul unei lordoze (înșeuarea accentuată a coloanei în regiunea lombară), el trebuie să evite cu desăvîrșire extensiile lombare, făcînd în schimb exerciții de îndoire și de tonificare a centurii abdominale. De asemenea, în cazul unei cifoze lungi (cînd înșeuarea lombară dispare sau chiar se inversează), profesorul nu va utiliza îndoirile, ci extensiile. Dacă va trata o cifolordoză el va lucra cu grijă, fie fixînd întîi regiunea lombară, și prelucrînd cifoza, fie invers. Deci va

trata pe rînd fiecare deficiență. În cazul unei scolioze în „S” cu două curburi (deviația coloanei în plan frontal la stînga și dreapta) se va trata pe rînd fiecare curbura în parte, cealaltă fiind fixată într-o poziție corectivă.

Această fixare a coloanei în cazurile amintite mai sus, cunoscută în general de specialiști, o vom ilustra totuși prin cîteva exemple. Astfel o cifolordoza poate fi fixată prin următoarele exerciții:

1. Atîrnat cu spatele la scara fixă (în acest caz cifoza este fixată și se prelucrează lordoza) — mișcări de picioare pentru mușchii abdomenului.

2. Pe spate culcat cu capul spre scara fixă, apucat de prima șipcă — diferite mișcări de picioare: forfecări, îndoiri, bicicleta, rotări etc.

3. Șezînd cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele sus — ducerea picioarelor în echer.

În cazul unei scolioze în „S” se fixează curbura inferioară în poziția șezînd pe călcîiul unui picior, celălalt sprijinit lateral pe șipcă. De obicei se ridică piciorul de partea convexității lombare, în această parte șoldul fiind mai jos; se execută mișcări de îndoiri laterale pentru curbura superioară (spre convexitatea respectivă), cu poziții corective de brațe.

Pentru tratarea scoliozei în „C” stîngă, se fixează trenul superior și se execută următoarele exerciții și poziții:

1. Atîrnat cu spatele la scara fixă, cu brațele asimetric apucat, dreptul mai sus, stîngul mai jos — pendularea picioarelor ușor spre dreapta și ampu la stînga.

2. Șezînd cu spatele la scara fixă, brațele asimetric apucat — diferite mișcări de picioare.

3. Șezînd pe călcîie cu spatele la scara fixă, brațele simetric sau asimetric apucat, după caz, ridicare pe genunchi cu extensia trunchiului și revenire.

4. Înainte culcat sau pe spate culcat, cu brațele asimetric sau simetric apucat (după caz).

Scolioza în „C” stîngă mai poate fi tratată și prin fixarea trenului inferior în următoarele poziții corective:

1. Stînd cu fața, lateral sau cu spatele la scara fixă, cu piciorul din partea convexității sprijinit pe șipcă.

2. Stînd pe un genunchi sau șezînd pe călcîi, cu fața, lateral sau cu spatele la scara fixă, cu piciorul din partea convexității sprijinit sub șipcă.

3. Șezînd lateral cu piciorul din partea convexității sprijinit sub prima șipcă.

4. Înainte culcat cu piciorul din partea convexității îndoit lateral pe sol, celălalt sprijinit sub prima șipcă.

5. Culcat pe o latură, cu piciorul de dedesubt îndoit, cel de deasupra sprijinit sub prima șipcă.

În cazul cînd se fixează trenul superior, se vor executa diverse mișcări de picioare, avînd în vedere convexitatea lombară, căutînd a tonifica musculatura atrofică din regiunea lombară.

Dacă se fixează trenul inferior se vor executa mișcări de trunchi, îndeosebi extensii și îndoiri laterale, asimetrice, spre convexitatea curburii. Se vor evita cu desăvîrșire îndoirile și aplecările de trunchi în față.

Pentru cifoza lungă sînt recomandate următoarele exerciții:

1. Atîrnat, cu spatele la scara fixă, cu o pernă la spate în dreptul deformației — îndoiri de picioare, rotări etc.

2. Depărtat stînd cu fața la scara fixă, aplecat, apucat de șipcă — tensiunea trunchiului cu împingere în dreptul cifozei.

3. Culcat cu fața în jos cu capul spre scara fixă, apucat cu brațele de șipcă — mutarea alternativă a brațelor, cu apucarea șipcii din ce în ce mai sus, trunchiul în extensie.

4. Din aceeași poziție — tragere în brațe cu extensia trunchiului pînă se ajunge cu fața la scara fixă, apoi împingere înapoi în brațe.

5. Culcat cu fața în jos cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite sub prima șipcă — diferite extensii ținînd în mîini un baston, sau cu mîinile la spate, degetele încheștate, mișcări de înot.

Aceleași mișcări din culcat cu fața în jos peste o bancă în lățime.

6. Stînd pe genunchi cu fața la scara fixă — trunchiul aplecat deasupra orizontalei, apucat de șipcă cu brațele înainte — tensiuni (arcuiri) cu presiune în regiunea cifozei.

Profesorul trebuie să mai cunoască încă una din contraindicațiile de bază în gimnastica medicală, și anume că suspensiunile la scara fixă vor fi evitate cu desăvîrșire în cazul unei cifoze cu morbul lui Pott, al unei cifoze juvenile, și că ele vor fi folosite mai rar — după un anumit grad de antrenament și slăbire — în cazul obezității, deoarece în acest ultim caz greutatea corpului și lipsa de forță în brațe dă o disproporție care poate duce la accidente.

Exercițiile la scara fixă sînt în bună parte utilizate și în scopul desăvîrșirii unui tratament clinico-chirurgical sau ortopedic, în vederea reeducării funcționale prin mișcare. De exemplu, în cazul tratării unui membru inferior cu sechele de fractură, sprijinul membrelor superioare pe scara fixă ușurează mișcarea, dînd stabilitate și siguranța executării acesteia cu membrul inferior bolnav; sau un alt exemplu: urcările și coborîrile pe scara fixă sînt bune în cazul unei sechele de fractură a unui membru superior sau inferior.

Exercițiile la scara fixă, tot în scopul reeducării funcționale, sînt folosite și în paraliziile de origine encefalică care dau: monoplegii (un membru), paraplegii (la membrele inferioare), hemiplegii (la jumătatea corpului) și tetraplegii (la toate membrele). În cazul tulburărilor de echilibru și coordonare, mișcările corpu-

lui pierzînd din siguranță, este chiar indicată reeducarea mersului cît și a altor mișcări.

În acest scurt capitol am căutat să dăm doar cîteva exemple, cu scopul de a se vedea modul de aplicare a exercițiilor la scara fixă în tratamentul unor deficiențe, fără a avea însă intenția de a realiza o grupare sistematică a acestora, deoarece domeniul este mult prea vast.

De asemenea, indicațiile și contraindicațiile exercițiilor la scara fixă în scopul tratării diverselor deficiențe și afecțiuni se vor face pe baza analizării amănunțite a specificului fiecărui caz de către medicul și profesorul de specialitate, și numai după aceea, în colaborare, ei vor aplica tratamentul adecvat fiecărui caz în parte.

B I B L I O G R A F I E

BRÎKIN A. T. — Gimnastica, *Editura Cultură Fizică și Sport*, 1953.

KRESTOVNIKOV A. N. — Studii de fiziologie a exercițiilor fizice, *Editura Cultură Fizică și Sport*, 1953.

DRAGOMIR Z. și LUPAN A. — Culegere de exerciții pentru atletism, *Editura Cultură Fizică și Sport*, 1954.

IONESCU N. ADRIAN, dr. — Gimnastica articulară, *Editura Cultură Fizică și Sport*, 1954.

ȘIȘKAREVA I. N. și ORLOV L. P. — Gimnastica artistică, *Editura Tineretului, Cultură Fizică și Sport*, 1957.

C U P R I N S U L

<i>Cuvînt înainte</i>	5
CONSIDERAȚII GENERALE ASUPRA EXERCIȚIILOR	
LA SCARA FIXĂ	7
Sistematizarea exercițiilor la scara fixă.....	9
Dozarea exercițiilor	11
Descrierea scării fixe	11
EXERCIȚII DE BAZĂ PENTRU PREGĂTIREA APA-	
RATULUI LOCOMOTOR	16
Exerciții pentru dezvoltarea <u>forței</u> musculare (de	
contractie),.....	16
Membrele superioare	16
Trunchi	23
Membrele inferioare	48
Exerciții pentru dezvoltarea <u>elasticității</u> musculare	
(de întindere).....	53
Membrele superioare	53
Trunchi	56
Membrele inferioare	69
EXERCIȚII PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR	
MOTRICE DE BAZĂ.....	79
Exerciții de cățărare	80
Sărituri	83
JOCURI ȘI ȘTAFETE LA SCARA FIXĂ	89
EXERCIȚII LA SCARA FIXĂ PREGĂTITOARE PEN-	
TRU GIMNASTICĂ ARTISTICĂ ȘI ACROBATICĂ	92
Exerciții pregătitoare pentru gimnastica artistică..	92
Exerciții pregătitoare pentru gimnastica acrobatică	98
Legări de exerciții la scara fixă	104
CONSIDERAȚII GENERALE ÎN LEGĂTURĂ CU INDI-	
CAȚIILE ȘI CONTRAINDICȚIILE PRACTICĂRII	
EXERCIȚIILOR LA SCARA FIXĂ ÎN ANUMITE	121
DEFICIENȚE	126
Bibliografie	

Redactor responsabil : C. PENA-ZLATESCU
Tehnoredactor : BIRIȘ VASILE

*Dat la cules 10.II.961. Bun de tipar 10.IV.961
Comanda nr. 4928. Tiraj 1620 Broșate 1620.
Hârtie semivelină de 65 g/m², 840×1080/32.
Coli editoriale 5. Coli de tipar 8 A. 0154.
C.Z. pentru bibliotecile mici 796 R.*

Intreprinderea Poligrafică „13 Decembrie
1918”, str. Grigore Alexandrescu nr. 93—95,
București, R.P.R. (comanda nr. 600).

ÎN SERIA CULEGERILOR DE EXERCIȚII
au mai apărut:

ASLĂU A.

EXERCIȚII ȘI JOCURI CU
MINGI MEDICALE

BĂIAȘU N.

SĂRITURI ÎN GIMNASTICĂ

BĂNĂȚAN O.

EXERCIȚII CU BANCA DE
GIMNASTICĂ

CORNEȘIANU T.

EXERCIȚII ȘI JOCURI CU
BASTOANE